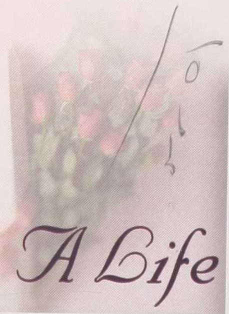
# حياة من أجل الحب

## مفاهيم علم البرمجة اللغوية العصبية




*A Life*



*for Love*

تقديم : لبنى الغلاييني

**Conceptions of**

**Neuro-Linguistic Programming**

## عد إلى نفسك.. واجعل الآخرين يحبونك













# حياة من أجل الحب

هنادي زيدان

الطبعة الأولى
١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م





الجمهورية العربية السورية
دمشق - ص.ب ٩١٨٤
هاتف : ٦١١٩٣٦١-١١-٠٠٩٦٣

المملكة العربية السعودية
جدة - حي الصفا
شارع أم القرى - مكتبة بستان المعرفة
ص.ب ٤١٥٤٧ جدة ٢١٥٢٣
هاتف : ٢٧٢٠٧٢٨ - ٢ - ٠٠٩٦٦
فاكس: ٢٧٢٠٧٢٩ - ٢ - ٠٠٩٦٦

www.alraya-center.com

عنوان الكتاب

حياة من أجل الحب

المؤلف
هنادي زيدان
التنفيذ الطباعي
مركز الراية للتنمية الفكرية
قياس الصفحة : ١٢ × ٢٠ سم
عدد الصفحات : ٢٦٠

# الإهداء

إلى

نفسي التي أعانتني على التغيير وبدت ملامح التطور عليها

3

وإلى صديق حياتي وشريك قلبي الذي كان الدافع لي نحو التغيير ويعود الفضل له في ذلك زوجي علاء

وإلى من حفزني على تطوير أفكاري وأوجد الرغبة لدي بتربية ناضجة واعية زهور الحب في حياتي أبنائي إياد ولء وشام

إلى منبع تجاربي وأساس انطلاقتي أمي وأبي

وإلى وجوه الخير والبسمة والأمل صديقاتي ومدرباتي لمى ولبنى الغلاييني

عربون وفاء وذكرى طيبة لهم

هنادي

# مقدمة

**إن الفرق بين الإنسان الناجح والآخرين ليس نقصاً في القدرات أو في المعرفة، وإنما نقص في العزيمة ..**

أبارك للأخت هنادي هذه العزيمة الوثابة ، وهذا الحماس الإيجابي، وأبارك لنفسي فرحتها باستقبال باكورة إنتاج إحدى تلميذاتها ، خلال السنوات التدريبية ، حاضرت ودربت الكثير من المتدربين ، وكلما سمعت خبراً ساراً أو إنجازاً مميزاً أو نقلة نوعية لأحدهم أفرح كثيراً وأحمد الله على أن بذور معلوماتي قد أثمر ثماراً ..

أثناء تصفحي أوراق الكتاب كانت تلازمني صورة هنادي بتفاعلها النشط مع مجموعتها ، وفريق العمل ، وبأسئلتها الذكية والتزامها الدقيق، بأن تكون منضبطة الحضور في برنامج الممارس المعتمد في البرمجة اللغوية العصبية ، ثم استمرار حرصها بعد انتهائها ، على الحضور في كل لقاءات منتدانا الثقافي ، فازددت إيماناً بقوة قانون الحصاد ، لأن هنادي زرعت جهداً صادقاً ، ولذلك فقد جاء الحصاد ذكياً مثمراً ..

كما أرجو أن يكون الكتاب لبنة فعالة في بنية تطوير كل إنسان يسعى لاستعادة الشهود الحضاري .

سعيدة بك يا هنادي .. فأنت فعلاً من ضمن القلة التي تعمل ، مقابل الكثرة التي تتحدث ، ولقد أثبت من خلال هذا الكتاب أن القوة ليست في المعرفة ، ولكن في تطبيق هذه المعرفة ..

**لبنى الغلاييني ***

* ناشطة في التدريب والاستشارات التعليمية ، أعدت الكثير من البرامج والدورات الناجحة في سائر مدن المملكة العربية السعودية ، كما أنها تتميز بعفويتها وأخلاقها الإيجابية التي تتبدى بعلاقاتها الاجتماعية الناجحة مع الشرائح الاجتماعية.

6

# آفاق وأصداء

إن الذات البشرية ليست عبارة عن كتلة صلدة أو ماهية بسيطة ، إنها مركب ذو طبقات بعضها فوق بعض ، وكلما تهيأ لك أنك بلغت القعر ، وجدت أن هناك طبقة أعمق لم تستطع الوصول إليها .. وهكذا ..

ولا يجوز بالإضافة إلى هذا أن نهمل الجانب المعرفي في هذا المجال ، إذ حتى أعرف الفرص المتاحة لي والأخطار التي تهدد صحتي مثلاً ، أحتاج إلى خبرات تتصل بالواقع ، وببعض العلوم التي قد لا يكون عندي اطلاعٌ عليها ، ولذا فإن الناجحين في الحياة يعرفون الكثير من خصائصهم الذاتية .. ويعرفون الفرص المواتية لتلك الخصائص ، ويوائمون بينها ، على حين يكون المخفقون والأشخاص العاديون جاهلين بهذه وتلك ، مما يجعلهم دائماً في حالة من التخبط والتردد ، كما أنهم يشعرون على نحو مستمر بأن الساحة مزدحمة ، ومن ثم فلا مكان لهم فيها ..

إن كثيراً من إمكاناتنا هو عبارة عن قابليات عقلية ونفسية والتربية البيتية ونظم التعليم المدرسية هي التي تنمي تلك القابليات لتحولها إلى خصائص وسمات ثابتة ، أو تقتلها وتئدها في مهدها ، ولذا فإن من المهم جداً ونحن نكتشف ذواتنا ونبلور طموحاتنا ، ألا نخضع لما يتداوله الناس من أفكار ومقولات ليس هناك أي ضمانة لصوابها وصحتها ، بل ينبغي أن نكتشف أنفسنا من خلال المبادئ والقيم التي نؤمن بها ، ومن خلال المعارك الصحيحة التي يعترف بها أهل العلم والنظر ، ومن خلال مقارنة أحوالنا بأحوال السباقين من أهل الصلاح والنجاح ، الذين نخالطهم أو نقرأ عنهم .

إن أفضل الاستثمارات على الإطلاق هي تلك الاستثمارات التي نوظفها في معرفة أحوالنا الخاصة ، والوقوف على إمكاناتنا الكامنة ، وحقيقة المشكلات التي نعاني منها ، والمصاعب التي توجهنا .. إن من عرف نفسه عرف ربه ، وعرف أيضاً كيف يتعامل ويتعاون مع الناس ، حيث أن هناك الكثير من القواسم المشتركة بين بني آدم برهم وفاجرهم .

معرفتي الجيدة بنفسي ، هي التي تمكنني من السيطرة عليها ، والسيطرة على بيئتي وعلاقاتي .

د. عبد الكريم بكار *

تعيش أمتنا اليوم مرحلة جديدة من مراحل النهضة .. تتميز برغبة عارمة عند أهل الفكر من أبنائها في المشاركة في العطاء والبناء ، كلٌّ بحسب موقعه وما يحسنه ويتقنه ، وفي ميادين الكتابة تتسابق آلاف الأقلام لتقول كلماتها في مجالات شتى .. وهي ظاهرة صحية في عمومها، وهي خير بلا ريب ، من مرحلة كان ذو الفكر فيها منكمشٌ على نفسه، يحجم عن العطاء مخافة الزلل أو النقد ، أو أن يقال له من أنت لتكون كاتباً ، وهل ستقول ما لم يقله فلان أو فلان من الكبار الراحلين ، وبذلك حُرِم الناس كثيراً من ثمرات العقول ، فمرحباً بكل عطاءٍ نافع جاد ، وإن القارئ هو الذي سيقول كلمته فيه ، وأما بقاؤه في الأرض فسيكون بمقدار ما ينفع الناس ..

في هذا الكتاب نلاحظ أن سيدة شابة أماً لثلاثة أطفال ، نرى أن نجاحها في إدارة شؤون مملكتها الصغيرة ، لا يمنع من الإسهام في الحياة الفكرية والثقافية ، والإفادة من علوم العصر وفهمها ، وإعادة تقييمها في إطار إسلامي في سهولة ويسر ..

* اكتشاف الذات .

وأنـا لست متخصصة في موضوع الكتاب ، "وهـو تطويع نظريات البرمجة العصرية من أجل حياة إيجابية هانئة" ولن أتحدث عن الكتاب ومزاياه ، لأن للقارئ الحق في أن يقرأ ويقيم بنفسه ، ولكني أشير وأشيد بروح العطاء ، والرغبة في تقديم ما يفيد ، وارتقاء اهتمامات المرأة عن الحياة العادية إلى آفاق الثقافة ، وإلى الرغبة في النجاح في الحياة الخاصة ، والحياة العامة ، على أني لا أدري إن كان القارئ الكريم ، سيشاركني التأثر والإعجاب بصفحة الإهداء وما فيها من حبٍ وتواضعٍ ووفاء ، لأولئك الذين أوقدوا في حياة الكاتبة شموع الحماسة والحب والعلم والعطاء.

**سليم عبد القادر***

مرة أخرى يبدو أن بعض العرب والمسلمين لا همَّ لهم سوى النأي بأبناء أمتهم عن كل ما من شأنه أن يحقق سعادة أمتهم ، ويزيد من معرفتها وثقافتها واطلاعها ، وقد ظهر هذا الأمر مؤخرا من خلال دعوة هؤلاء لأبناء الأمة إلى اجتناب علم البرمجة اللغوية العصبية "NLP" هذا العلم الذى غدونا بأمس الحاجة إليه في عصر تلاشت فيه قيم الحب والاندفاع نحو الأمام لمواكبة العصر وتطوراته المعرفية والفكرية . أما أسباب هذه الدعوة فما زالت غير واضحة ، اللهم سوى التكهن بأنها تتمثل في رفض كل ما هو جديد وعلمي . ويهدف هذا العلم - الذي هو من أحدث العلوم - إلى إعادة وتنظيم وترتيب الحياة الشخصية والتخلص من الجوانب السلبية مع تعزيز الجوانب الإيجابية وزيادة القدرة على التأثير ، وتمدنا البرمجة اللغوية العصبية بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على إدراك الإنسان وطريقة تفكيره ، وسلوكه ، وأدائه ، وقيمه ، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه ، وكذلك تمدنا بوسائل وطرق يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان وتفكيره وشعوره وقدرته

---

* شاعر وتربوي كبير

على تحقيق أهدافه . كل ذلك وفق قوانين تجريبية يمكن أن تُختبر وتقاس.

وهذا العلم ككثير من العلوم الأخرى سلاح ذو حدين ، يمكن أن يستخدم لأغراض الخير إلى أقصى حد ويمكن أن يستخدم لأغراض الشر كذلك ، وكلا الأمرين حاصل في بلاد الغرب اليوم ، وليس من الحكمة أن نرفض هذا العلم ونغلق دونه أعيننا وقلوبنا لمجرد أن آخرين يستخدمون بعض مهاراته استخداما سيئا ، مادام بإمكاننا نحن أن نستفيد منه فائدة عظيمة في ميادين الخير ، وما دام الخالق سبحانه وتعالى قد وهبنا العقل والإرادة لنُميز الخير من الشر . أخيرا كل الشكر لمركز الراية للتنمية الفكرية على تبنيه لهذا الكتاب الذي يُطور مهاراتنا الفكرية والمعرفية والعقلية .

والشكر الأكبر لمؤلفة الكتاب السيدة هنادي زيدان التي أبت ، رغم ارتباطاتها الكثيرة ، إلا أن تقتطع جزءا كبيرا من وقت راحتها لتقدم لأبناء أمتها ما يفيدهم في دينهم ودنياهم .

**محمد الحوراني** *



عرفت السيدة المؤلفة منذ زمن ليس بالقصير .....

عرفتها ممتازة برقة الشعور مرهفة الإحساس وحبها لأسرتها المؤلفة من زوج وثلاثة أولاد وهبت نفسها لهم ولسعادتهم وبذلت لأجلهم مهجة عمرها مما يدل على استحواذها لملكات واسعة ومهارات في فن الحياة في

---

* كاتب وباحث من طليعة الشباب السوري المثقف يعمل في اتحاد الكتاب العرب وقد قام بإعداد دراسات وأبحاث ونال جوائز على مشاركات فكرية له .

عصر الضجيج والضوضاء والمشاكل الأسرية ، وقد قبلت تحمل المسؤولية وطورت من نفسها كثيرا عندما درست علم البرمجة اللغوية العصبية.

ومن خلال عقلها المفتوح السائل المتشوق للمعرفة تألقت كونها مهيأة بالفطرة لتقبل التطوير إلى الأحسن ، توجته أخيرا في تأليف هذا الكتاب

**فؤاد زينو** *



* إجازة في الشريعة الإسلامية ، المدير التنفيذي بمركز الراية للتنمية الفكرية ، صدرت له قراءة تجميعية للمعنى التربوي وفق الرؤية الصوفية السلفية ، باسم الوصول إلى الله.

12

"إنها لشريعة السماء غيِّر نفسك تغير التاريخ"

أ. مالك بن نبي

# بمثابة ترحيب

بقلم : علاء الدين آل رشي



بعد زيارتي مؤخرا لسويسرا وقدومي إلى بلد الإقامة جدة التقيت بالصديق الغالي الأستاذ عبد الله زنجير ومن خلال أحاديث متفرقة دارت بيني وبينه أطلعته على بعض ما أنجزته السيدة الأستاذة هنادي زيدان في كتابها الجديد (حياة من أجل الحب)..

وبذكائه وصفائه سألني هل وجدت اهتماما بهذا الموضوع في سويسرا؟!

توقفت برهة متأملا كلامه ثم أجبته : لقد رأيت اهتماما وتطبيقا لما جاء في علم البرمجة اللغوية العصبية في الحياة.

* المدير الإعلامي بمركز الراية للتنمية الفكرية .

هناك سلوك يعشق الإنجاز ويتسابق في ميدان الإبداع ويحيا مبتسما متفائلا الناس - في غالبيتهم - يمضون وفق أهداف واضحة ونماء شخصي متوازن ......

وبدأت الأفكار بعد انقضاء الحديث بيني وبين صديقي النبيل تذهب يمنة ويسرة لقد قدح زناد التفكير لدي في أوضاعنا الراهنة فحتى أبجديات الحياة والعمل والعيش والحكمة والإتقان قد تسربت منا وإذا كان البؤس السياسي يلف مسرح الحياة في ظل انكسار وانحسار لمفاهيم الوطن والمواطنة والحقوق والواجبات والعدل والكرامة واستقلال المؤسسات فإن هناك تلافيفا أخرى متعرجة وقاتلة تستر معالم إنسانيتنا الحقة أهمها ضياع الهدف وانتظار الحظوظ وفقدان المسؤولية الفردية والتعويل على إنجازات الآخرين وعدم التبصر بأحوالنا وهذا يتنافى مع التكريم الإلهي للإنسان (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) وبغض النظر عن التفاسير المتباينة حول معنى كلمة أحسن تقويم فإنني أعتقد أن أحسن تقويم تعني العقل الذي أكرم الله به بني البشر والإرادة النافذة .

فالإنسان الناجح قوامه عقل يرسم الهدف ويخطط له ويشرف على خطوات التنفيذ وإرادة واعية تنقل ما خطط له العقل من حيز التصور إلى حيز التحقيق . ترى إلى أي مدى إنساننا العربي اليوم يُعمل عقله وينفذ إرادته ؟



ولأنني مقتنع تماما بضرورة بث شتى المعارف والعلوم التي تسهم في تشكيل إنسان فاهم مبصر وحيوي وفاعل نشط عامل غير متفرج فقد تلهفت لتبسيط مفاهيم البرمجة اللغوية العصبية وقد تواصلت كثيرا مع متدربين ومع أناس مهتمين بهذا الموضوع من أجل إيجاد تعريف ودليل ميسر لهذا العلم ولكنني وقعت في مماطلات أخرت المشروع إلى ما يقرب السنة وعندما طلبت من السيدة المهتمة والمتدربة هنادي وضع كتاب يجمع المتفرقات ويعتمد على السؤال والجواب ونراعي فيه التبسيط

غير المخل والإحاطة العلمية وجدت منها عزما وقد سلمتني مخطوطا يرتقي للتعريف بالبرمجة اللغوية بأسلوب ساحر جذاب يميل إلى التكثيف والتقعيد والتطبيق وكنت كلما اطلعت على جانب من جوانب هذا العلم ازددت إعجابا بأسلوب الكاتبة المبسط المختصر المحيط ولحظت تشابها بين قواعد التربية الإسلامية وهذا العلم في غاياته وليس في شكله و تذكرت موروثنا التربوي الذي نحن بحاجة إلى تقريبه وصياغته من جديد فلننظر مثلا لإجابة الإمام الجنيد رحمه الله عندما سئل عن أدب المفتقر إلى الله عز وجل وهو يقول : "أن ترضى عن الله في جميع الحالات ولا تسأل أحدا سوى الله تعالى".

أليس هذا من أهم أركان البرمجة اللغوية العصبية(الرضا والتميز)

واستمع أيضا إلى ما يقوله الإمام الغزالي رحمه في إحياء علوم الدين وهو يتحدث عن المهلكات وعن الغضب وطريقة علاجه :



(يبدأ الإنسان محاربة غضبه بالتحلم أي بكظم الغيظ (أي بتعلم عادة إيجابية وترك عادة سلبية) ، ويكون ذلك في البداية شديدا على النفس لأن من هاج غضبه احتاج إلى مجاهدة شديدة ....

فالعاقل المؤمن هو الذي يضعف الغيظ بهزله حتى تتمكن أعماقه من استيعابه وهو ساكن القلب مطمئن النفس (استقلال عن النفس ومراقبة السلوك) .

وبالعادة والتكرار والتعود يصبح التحلم طبيعة للإنسان ومتى أصبح التحلم طبيعة صار الإنسان حليما وانكسرت قوة غضبه وانقادت إلى الشرع والعقل فالعلم بالتعلم والحلم بالتحلم)[1]

---

(١) إحياء علوم الدين في القرن الواحد والعشرين ص: ٢٨٤ د/ سعاد الحكيم ..

وعندما كنت في حلقات تحفيظ القرآن في بلدتي دمشق كان أستاذي يعلمني في المسجد الأموي كتاب بداية الهداية للإمام الغزالي وهو أشبه ما يكون بالبرمجة الايجابية لفهم مهارات الحياة وفق استنطاق للنص القرآني والنبوي بما يهب للحياة نكهة التواصل مع الخلق ايجابيا والاتصال بالله مسؤولية وطاعة ..

إن الدين يهدي إلى صياغة شخصية خيرة إنسانية المشاعر خيرة السلوك ، سليمة العلاقات وهذا يتطابق مع كتابنا "حياة من أجل الحب.." .

إقلاع يعشق الحياة ويبدع في تقييم الذات والعودة بها إلى المسؤولية ويحرك الأقدام نحو الأمام ويشجع على العيش بالحب ..

**حياة من أجل الحب ..**

دعوة لمصالحة الذات ووضوح في الرسالة ورسم ملامح غد سعيد وابتسامة رقيقة ..

**حياة من أجل الحب ..**

ترتيب الأولويات وكسر الرتابة ونفس هادئ ورفض للقلق ..

**حياة من أجل الحب ..**

فكر بعقلك ونظف حياتك ولون أيامك بالتفاؤل والعمل ..

**حياة من أجل الحب ..**



اربط الخيوط وراكم في الأعمال الصغيرة فهي بريدك إلى المنجز الكبير ..

**حياة من أجل الحب ..**

صداقة حقيقية لنفسك واعتماد على عقلك وتوكل على ربك ..

**حياة من أجل الحب ..**

أعمال تنجز وخير يعم وشفاء من الارتباك ..

**حياة من أجل الحب ..**

أنت نسيج وحدك لك بصمتك الرائعة وإنجازاتك العظيمة ..

**حياة من أجل الحب ..**

صادق وعش الحياة وتعرف على الناس وعرفهم عليك من أجل الحب..

**حياة من أجل الحب ..**

اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا ..

**حياة من أجل الحب ..**

حول الموانع إلى دوافع واعتد على تسلق الجبال ..

**حياة من أجل الحب ..**

تقدم وتقدم وتقدم ..

**حياة من أجل الحب ..**



حلق في سماء الإتقان والايجابية ..

**حياة من أجل الحب ..**

افهم ذاتك لتفهم الناس من حولك ..

**حياة من أجل الحب ..**

الحياة بنغمات عاشقة تعشق الخير وتحب البشر ..

**حياة من أجل الحب ..**

تأكيد على إنسانتيك ودعوة لتكون مفردة ملحوظة لا هامشية ..

إنني من خلال هذه النافذة أجد نفسي مدفوعا لشكر السيدة الفاضلة الكاتبة ليس بدافع أنها شطر القلب وصديقة العمر ولكن لغاياتها النبيلة المسكونة بالصدق والحب .

وتحية مني للقارئ ذكرا أو أنثى وأمنياتي أن تعيشوا الحياة من أجل الحب حب الله وتقدير الذات والصدق مع الناس والتسابق في حقول المعرفة إبداعا وبرا وجمالا وتميزا .

زيادة كلمة في مخاطبة الحر أحب إليه من زيادتك إياه مالا جزيلا في إعطائه

أفلاطون

# قبل الإقلاع

قبل الولادة تخوض المرأة مرحلة المخاض وقبل انبعاث النور لابد من ليل دامس وكل إنسان سيمر بمرحلة تمهيدية ليدخل من ثم المدرسة كذلك العقل يحتاج إلى رياضات وتمرينات حتى يبقى شابا لا يشيخ قادرا على توليد معاني متألقة .

حياة من أجل الحب دعوة لجعل الحياة نعمة باستثمارها بعظائم الأمور وبالتخطيط الناجح والوعي بالذات وتنمية القدرات باستخدام البرمجة اللغوية العصبية .

وقد كتبته وفق :

- أُسلوب يجمع بين الفكرة والتطبيق .
- زودته بالرسائل الايجابية المكثفة لتترسخ في العقل الباطن وتكون محرضات على فعل الجميل والعيش بسعادة .
- حرصت على أن يكون شكله مبنيا على أساس الحوار (السؤال والجواب) فذلك مدعاة للتشويق والتدريب على الفواصل بما يؤكد الفكرة ويبتعد عن السرد الذي قد يمل القارئ منه .
- ختمت كل فقرة بسؤال كي يفكر القارئ بصوت مسموع ويبتعد

عن الحديث عن الآخرين ويتحدث عن نفسه بإخلاص ليفهمها ويطورها.

**أحبتي :**

سعدت بصحبتكم وأشكركم سلفا على منحكم لي وقتا من عمركم الثمين أشكركم حقا وآمل أن يكون كتابي حياة من أجل الحب دليلا مبسطاً للبرمجة اللغوية العصبية وتغييراً جذرياً لحياة الترهل والتسويف وبرنامج نهوض ذكي بحياتنا لتكون له أساسا يبني الإنسان عليها خطواته المبدئية في طريق تغيير ذاته للأفضل وينطلق على طريق النجاح .

هنادي

# القسم الأول

ما الهدف من البرمجة اللغوية العصبية

ماهي الفوائد الملموسة لعلم البرمجة اللغوية العصبية

ماهي الثمار الحياتية والواقعية لعلم البرمجة اللغوية

ماهو التحرير العلمي لمصطلح علم البرمجة اللغوية العصبية

22

الفكرة الجيدة تجادل عن نفسها وتكسب استمرارها من منطقيتها وواقعيتها وملاءمتها للتحديث والتطوير

**عبد الكريم بكار**

# ما الهدف من البرمجة اللغوية العصبية ؟

الهدف الرئيسي للبرمجة اللغوية العصبية هو تقديم المساعدة للناس حتى يتمكنوا من أداء ما يفعلون بصورة أفضل ، واكتشاف أسباب نجاح البعض في أمور معينة ، وكيف تمكن الناجحون من إنجاز أهدافهم وتطوير حياتهم ، وكذلك علم البرمجة يسهم في تنمية عناصر حب الاستطلاع والمعرفة والاستكشاف في حياتنا وتفكيرنا.



## البرمجة اللغوية العصبية

تتيح لك - عزيزي - الكثير من الأشياء لعل أهمها هو التعويل على نفسك ومعرفة قدراتك واستنهاض عزيمتك كما تدفع للمزيد من المثابرة والشجاعة وتغيير نمط حياتك إلى الأفضل .

إنها باختصار تهدف إلى بناء منهج ثوري للتواصل الإنساني والتطوير الذاتي .

وهي دليلك إلى الصلح مع الذات والسلامة في العلاقات .

## عزيزي القارئ

أود أن تكتب رأيك في نفسك مواطن الضعف ومظاهر القوة بصراحة واضحة وكيف هي علاقاتك مع الآخرين ؟

الحياة تدعو كل مظلوم أن يصمد ولا يستكين وكل مقهور أن يصبر ولا ييأس وكل محروم أن ينتظر ولا يحبط وكل محتاج ومريض ومبتلى أن يقوى إيمانه بالله فان الفرج مع الكرب واليسر مع العسر والنصر مع الصبر

**عبد الله زنجير**

# هل للبرمجة اللغوية العصبية من فوائد ملموسة في الحياة؟



أجل فهي تتيح طرقا عديدة لمساعدة كل من يريد أن يصبح أكثر كفاءة ، وأكثر سيطرة على تفكيره ومشاعره وأعماله ، وأكثر إيجابية في التعامل مع الحياة ، وأكثر قدرة على تحقيق الأهداف .

**وإذا لم يكن الفرد يمتلك المعرفة أو الموارد الذاتية التي تؤهله لتحقيق ما يرغب فيه من نتائج ، فإن البرمجة اللغوية العصبية تمكنه من تبني ما يمتلكه آخرون من مهارات وأساليب للتفكير ، وتوظيف وإدماج كل ذلك في حياته لكي يحقق المزيد من النجاح .**

تسهم البرمجة أيضا بشكل كبير في تطوير معظم مهارات الحياة ، سواء : في مجال الإدارة والأعمال ، أو التواصل الفعال (مع من تحب ومع من لا تحب) أو المهارات الحياتية العامة وفي التربية .

سأحدثك بشيء من التفصيل عن البرمجة ، فمن فوائدها :

تدفع بالمزيد نحو الصلح مع الذات وإبراز المواهب الدفينة في الأعماق، من ذكاء وإبداع ، وسرعة بديهة مع طلاقة في الكلام . وتعلم المرء كيف يكون قدوة حسنة لأبنائه ، وكيف ينشئ الآباء الأكفاء أبناء عظماء .

وتفيد باكتشاف قوة عقلك الباطن ، وتعلمك كيف تطلق العنان لحياتك .

**عزيزي القارئ :**

هل فكرت في الصلح مع ذاتك والكشف عن عوامل التصحيح لخطئك واكتساب ما يعـ على دوام الرضا على نفسك ؟

الفقر فقر أخلاق ومواهب لا فقر أرزاق وإمكانيات

محمد الغزالي

## هل من الممكن وضع نقاط واضحة وجلية لثمار البرمجة اللغوية العصبية ؟



أستطيع أن أجمل لك ثمار البرمجة اللغوية العصبية وفق النقاط الآتية :

- قراءة أنفسنا جيدا والعودة إلى الذات كمدخل لحل مشاكلنا.
- استبدال العادات السيئة بأخرى جيدة ، لتكوين حياة أفضل.
- التحكم الإيجابي بالمشاعر والأفكار.
- إشاعة لغة التسامح والخير في تفهم الآخرين وحل المشاكل معهم
- الاستثمار الأفضل للوقت ، والاستمتاع بعمرنا المحدود الكبير بغايتنا الكبيرة
- علاقات أكثر متانة ورحابة مع الآخرين
- تمدنا بالمزيد من المفاتيح التي تعين على فتح المغاليق في الحياة بمتعة وتحد .

❁ كما يقول سيمور (إن تربية الولد تبدأ قبل عشرين سنة من ولادته أي لحظة ولادة أمه)..

ومن هنا فإن البرمجة تمد الفتاة بالمفاهيم والبرامج التي تعينها على التعامل مع مشاكل الحياة والأولاد خاصة .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ :**

أسأل نفسك ما مدى استعدادك الآن واقتناعك بأهمية علم البرمجة اللغوية العصبية ؟

..................................................................................................

..................................................................................................

..................................................................................................

..................................................................................................

..................................................................................................

# من هم مؤسسي هذا العلم وهل من الممكن تحرير علمي ودقيق للبرمجة اللغوية العصبية ؟

أود أن أبدأ لك بكلام يحمل معاني تستحق التنويه بها وهي شبه دراسة قام بها المفكر الدكتور خالص جلبي حيث يذكر أن علم البرمجة اللغوية يتألف من :

ثلاثة كلمات باللغة الإنكليزية هي:Neuro - linguistic programming - وتختصر بثلاث حروف هي : NLP. والذي تقدم بهذا المصطلح هما عالمان في اللغويات هما: (جون غراندر) وعالم الرياضيات (ريتشارد باندلر) في عام ١٩٧٥م في كتاب بعنوان (بنية التخيل Structure of Magic) وهذا العلم في الواقع ليس جديداً تماماً فقد اشتغل عليه(الفلاسفة) و (الصوفية) و(المربون) و(مدارس علم النفس) منذ فترة طويلة. وخلاصته هي فهم تشريح العقل الإنساني وكيف يتصرف الإنسان ومن أين ينبع السلوك؟ وصولاً إلى شيء خطير يزعمه الكثيرون هو (التحكم) بالسلوك الإنساني. واعتبر عالم النفس الأمريكي (سكينر) من مدرسة (علم النفس السلوكي) في كتابه (تكنولوجيا السلوك الإنساني Beyond Freedom and Dignity) أن "العقل لا يزيد عن خرافة وأن الكرامة وهم"؟ وهو يذكر بفكرة عالم

الاجتماع العراقي (الوردي) عن العقل الإنساني أنه عضو يحقق وظيفة البقاء ولا يبحث عن المنطق والعدالة والحق كما يردد ذلك المتحاورون في الفضائيات. ويقول الوردي أن عقل الإنسان جعل لابن آدم مثل ناب الأفعى وقرن الثور ودرع السلحفاة كي تمكن الحيوانات من متابعة البقاء. وكل الحديث عن الحقيقة النهائية والعدل المطلق والعقلانية خرافات؟

وعالم النفس (سكينر) يريد الوصول بهذا إلى نوع من العلم نتحكم من خلاله بالسلوك الإنساني كما نتحكم في مسار قمر صناعي نطلقه إلى الفضاء.وبالطبع فإن ادعاءً كبيراً كهذا يدخلنا إلى شيء خطير في تحويل الإنسان إلى إنسان آلي (روبوت) ، ويصبح سلوك الإنسان لا يزيد عن إفراز هرموني يمكن التحكم فيه.

ويرى عالم النفس (بريان تريسي) في كتابه (أسس علم نفس النجاح) أن الإنسان يشبه (الكمبيوتر) مع الفارق الهائل في التعقيد ، ولكنه مثل أي جهاز يحتاج إلى كتاب تعليمات التشغيل (Manual Instruction) كما هو الحال عندما نشتري (فاكسا) فنتحكم به ونعرف أسراره عن طريق كتاب التشغيل.



وتقول الدراسة إن ٣٪ فقط هم الناجحون في الحياة ويرفع (تريسي) الرقم إلى ٥٪ ويدعي الفريق الذي قام بالمقارنة بعد عشرين عاماً من الدراسة أن حصيلة النجاح الذي حققته مجموعة ٣٪ كانت تفوق عمل ٩٧٪والمشكلة في الإنسان أنه يأتي إلى الدنيا لا يعلم شيئاً وعنده السمع والبصر والفؤاد أي الاستعداد للتشكل ، وهي الفكرة التي طرحها (ديفيد هيوم) في كتابه (عن الطبيعة البشرية) أن الدماغ الإنساني يشبه لوحة شمع للتشكل. ولكن (ايمانويل كانت) قال بشيء اسمه (المقولات العقلية Categorical Imperative) أي أن الدماغ الإنساني مركب على نحو مسبق لنقل الحواس الخام إلى قالب مدركات ثم أفكار. ولولا هذا لكانت رؤية البقرة للعالم ورؤيتنا واحدة ، ولكن حصيلة هذه الرؤية مختلفة جذريا بين الإنسان والحيوان ومصدر الإرسال واحد..

ويعتبر الدماغ الإنساني هو مركز التعقيد الفعلي لأنه المكان التشريحي والفيزيولوجي الذي تجري فيه العمليات العصبية بدءً من التصورات وتحليل المعلومات واستيعابها وخزنها بالذاكرة وانتهاءً بالنطق والاتصال . وبعد الوصول إلى فك كامل الشفرة الوراثية اصطدم العلماء بحقيقة أن أكثر (الجينات) تعمل لمصلحة الدماغ وعلى نحو تبادلي برقم فلكي مرعب. ونحن نعرف اليوم أن خلق الإنسان يتم من خلال حوالي ١٤٠ ألف أمر (جيني). ولكن الرقم التبادلي هو الذي يصيبنا بالدوار، فمثلاً عرف أن (الجينات) أي الأوامر الوراثية المسؤولة عن تنظيم (الضغط الدموي ليست جينا (Gen) واحداً مفرداً بل حوالي ٢٠٠ جيناً في ضفيرة متبادلة التأثير .

وحتى نقترب من التعقيد المخيف في أدغال غابة المخ فعلينا ملاحظة لوحة الفيديو الداخلي ، فإذا كانت لوحة الفيديو فيها مائة نقطة فالدماغ فيه لا يقل عن مائة مليار خلية (عصبية). ومعنى هذا أن عمل الجسم يقوم على شبكات (لانهائية) إذا أخذنا في عين الاعتبار أن كل نورون عصبي هو كوكب دري في سماء الدماغ ، وهي ليست مجرات تتباعد عن بعضها كما في النظام الفلكي ، بل خلايا عصبية تتصل فيما بين بعضها البعض بمحاور على نحو مذهل . وكل خلية عصبية عندها لا يقل عن ألف ارتباط وبعض خلايا المخيخ مثل خلايا بوركنج عندها ٢٠٠ ألف ارتباط .



وحتى الآن نحن على السطح التشريحي ولم ندخل الدغل المخي تماماً، ومما كشف عنه أن الوعي هو شيء قشري سطحي مقابل اللاوعي أو العقل الباطن الذي يتحكم فينا بآليات غير مفهومة ولا تخضع للمنطق . ومما عرف أن الوعي واللاوعي أو العقل الباطن لا يشتغلان سوية وهما يشبهان المتغيران في معادلة رياضية واحدة وهي عند الرياضيين معادلة غير قابلة للحل . وهذا يعني أن الإنسان يشكل معادلة غير قابلة للحل عمليًا .

وتذهب مدرسة (اريكسون ملتون) في محاولة لاكتشاف علاقة اللغة

بالعقل الباطن . فاللغة العليا تكلم الوعي المباشر أما (اللغة الرمزية) فإنها تتسلل إلى العقل الباطن فتكون أبلغ في التأثير. ومنه نفهم معنى ما قاله علماء البلاغة أن المجاز أفضل من الحقيقة أحياناً ، وأن الكناية أبلغ في الإفصاح ، وأن الاستعارة أقرب من التصريح . وهدف (قصص ألف ليلة وليلة) كانت محاولة لمداواة مريض نفسي محطم مغرم بالقتل هو الملك شهريار من خلال القصة التي تنفذ إلى اللاوعي مباشرة فتعالجه على نحو (غير مباشر) .

والهندسة النفسية تحاول فك هذا اللغز الإنساني لفهم جدليته المحيرة . وقديما حاول الإمام الغزالي فهم مراتب الوجود فقال بأن الحقيقة تمر من خلال مستويات تضعف فيها المرة بعد المرة كما يمر الضوء عبر أوساط شفافة مختلفة فيتعرض للانكسار في كل وسط يتخلله. فبين الحقيقة الخارجية وكتابتها مراحل من (المفلترة المشوشة) قبل أن تصل إلى مرحلة النطق اللغوي وتختم باللغة المكتوبة في النهاية .



ومن هنا فإن طبيعة الاتصالات بين (الكتابة) أو (النطق) أو (المقابلة الشخصية) تدخل الخلل إلى صحة المعلومات على نحو مأساوي. بسبب أن (الكلمة) ناشفة بريئة ولكن (النطق) يحمل (لحن القول). والرؤية تحمل قسمات الوجه وما تخفي السريرة "ولو نشاء لأريناكهم فلعرفتهم بسيماهم ولتعرفنهم في لحن القول" فهنا تدخل على الخط لغة جديدة هي (اللغة السيميائية) .

وقام فريق بحساب مقدار وصول المعلومة أي (المردود الاقتصادي) الفعلي للحقيقة المشوهة من خلال الكلمة (المكتوبة) أو (النطق) أو (المقابلة المباشرة) فكان على الترتيب ٧٪ ثم ٣٨٪ ثم ٥٥ ٪ ويعني هذا أن المعلومة مع كل المحاولات لا تنفرغ عصبيا بشكل كامل ، وربما سيحدث هذا للمستقبل إن استطعنا أن نفعل هذا كهربيا بتفريغ كامل شحنة الأفكار والتصورات من دماغ إلى دماغ أو من الكمبيوتر إلى الدماغ وبالعكس. مع ملاحظة أن ما يستقبله الدماغ هو قسم ضئيل من الحقيقة لأنه يتغذى

بالحواس الثلاث الأساسية ويرمز لها VAK من أصل ستة حواس وهي مختصر للرؤية والسمع والحركة (Visual Auditory Kenthetic) . هي محدودة بشق بسيط من كون حافل بالموجات[١] .

وأما الدكتور إبراهيم الفقي فنجده يقول :

"في بداية السبعينات كان (ريتشارد باندلر) طالبا في قسم الرياضيات في جامعة كاليفورنيا في مدينة (سانتا كروز) وكان يستغرق قسطا وفيرا من وقته في دراسة أسس علم الكمبيوتر والفيزياء .

وفي ذلك الحين ، أعتبره الكثيرون عبقريا في الكمبيوتر ... إلا أنه كان لباندلر اهتمام أخر وهو (علم النفس) والذي شجعه على ذلك صديق للعائلة كان على معرفة بالعديد من أشهر أخصائيي العلاج النفسي وأكثرهم ابتكارا وإبداعا في هذه الفترة ، أمثال : (ملتون اركسون) و (فرجينيا ساتير) و (فريز برلز) وبدون تشجيع من أحد ، قرر باند لر دراسة علم النفس . وبتضييق مجالات دراسته ، وجد أن أخصائيي العلاج النفسي هؤلاء اعتادوا بشكل أخاذ ولافت للنظر للوصول إلى نتائج عظيمة . وبعد دراسة دقيقة ومفصلة لأنماط سلوكهم المتشابكة ، بدأ باندلر في اتخاذهم نموذجا ، وبنسخ استراتيجياتهم الفردية وأنماط سلوكهم وتجريبها على أشخاص آخرين ، استطاع أن يحصل على نتائج إيجابية مماثلة .



وشكلت اكتشافات باندلر أسس وقواعد البرمجة اللغوية العصبية المعروفة أيضا بالاقتداء وبالتفوق الإنساني.

وسريعا التقى باندلر بالدكتور جون جر يندر الأستاذ المعاون بقسم اللغويات الحائز على دكتوراه في اللغويات في مدينة سان فرانسيسكو

(١) من مقال منشور له عبر الانترنت ، وهو يحمل وجهة نظر نقدية لعلم البرمجة .

وشملت دراسته نظريات عالم اللغويات المشهور (نوام شو مسكي) وكان جر يندر موهوبا جدا في الاستيعاب السريع للغات وتقليد اللهجات ومحاكاة أي سلوك ثقافي بسرعة وبراعة .

ووضعت مواهبه ومهاراته على المحك حينما التحق بالقوات الخاصة الأمريكية في أوربا خلال الستينات ، حيث كانت الحرب الباردة على أشدها ، وهناك تركز جر يندر على إظهار القواعد الخفية للتفكير والسلوك .

قرر باندلر وجر يندر - بعد اتخاذ اهتماماتهم المشتركة كسنادة خلفية - ضم مهاراتهما الطبيعية في علم الكمبيوتر واللغويات إلى قدراتهما الخارقة في محاكاة السلوك الغير ملفوظ ، وبإقدامها على تلك الخطوة ، باشرا في تطوير لغة للتبادل جديدة . وبملاحظة ما كانت تفضله أخصائية علاج العائلات المرموقة (فرجينيا ساتير) التي اشتهرت حينئذ بإحداث تغييرات جذرية وشاملة في حياة أزواج على حافة الطلاق ، قاما فيما بعد بابتكار حجر زاوية علم الاقتداء بالتفوق الإنساني .



ثم انطلقا فجأة بقوة و سرعة وراقبا الفيلسوف البريطاني وعالم الإنسان (جريجورى بيتسون) بشير التفكير المنظوم ، أي المنهجية المنظمة والمرتبة للأفكار الواعية والاواعية بغية بناء القرارات الملائمة. ثم اتجها بندلر وجنيدر أيضا صوب أعمال الدكتور (ملتون أركسون) مؤسس الرابطة الأمريكية للتنويم بالإيحاء ... وكان لقبه المعالج المصاب) يتعقبه أينما ذهب ، لأن أر كسون نفسه كان قد نجح في التغلب على عوائق بدنية وذهنية ، مثل الشلل الكامل الذي بلاه به شلل الأطفال ، استطاع أن يحقق نجاحا عظيما .

وختم باندلر وجر يندر أعمال الملاحظة بالدكتور (فرنس برلز ) مؤسس العلاج بالجستالت وبالاستعانة بهذه الأعداد الكبيرة من الملاحظات

والمشاهدات الذكية والعميقة ، كانا مقتنعان بأنهما وجدا طريقا لتفهم ومحاكاة التفوق الإنساني ، فيما بعد ... بدءا باندلر وجر يندر يلقيان المحاضرات حول هذا الموضوع مجتذبين إليهما أعدادا متزايدة من الناس دائما في كل مناسبة ، وقاما سويا بتأسيس أول شركة للبرمجة اللغوية العصبية[1] )

هذه من الناحية التأسيسية التاريخية وأما التعريف العلمي وتحرير (المصطلح) فهو على النحو الآتي :

**البرمجة :**

هي ما ألفته من أفكار وعادات ومشاعر ، باتت وكأنها عمل يومي أشبه بمكون شخصي لك، وهي التي سنستبد لها ببرمجة أخرى جديدة وإيجابية .

تأمل في الأوراد المأثورة والصحيحة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وفي نصائحه المبثوثة هنا وهناك ستجد وكأنها برمجة وإعداد للشخصية وفق مفردات باسمة وناضجة

يا غلام سم الله وكل بيمينك

بارك الله لك في الموهوب وشكرت الواهب ورزقت بره

خير الأسماء ما عبد وحمد

**اللغوية :**

يقال قديما عثرات اللسان تفصح عما في الجنان ومن هنا نقصد باللغوية تلك المفردات التي تكرست في تفكيرك وفي حياتك ويتوجب عليك

(١) البرمجة اللغوية العصبية ص١٤ وما بعدها.

مراجعتها باستمرار فالكثير من محبطاتنا مردها إلى إشاعة ألفاظ العجز والخور والكسل والتي استعاذ منها رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم .

يقول الأستاذ محمد الغزالي :

صح في الأثورات : (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال) .

ثمانية أدواء هي فروع من شجرة خبيثة تستحق القطع لأن واحدا منها يجلب الضر ، فكيف بها مجتمعة ؟! .

ولننظر على عجل إلى كل واحد من هذه الثمانية !!



أولها : الهم ، وهو انشغال القلب بما يثير الكآبة دون قدرة على رده ، والمهموم يواجه الحياة ببعض قواه لأن البعض الآخر مقيد أو مغلول .

والثاني : الحزن ، وهو انهزام النفس أمام ألم غالب ، واستقبال الحياة كأنها خريف دائم ، والمحزون سجين يأسه وقعيد مآسيه ، وقلما ينهض بعمل كبير .

والثالث ، والرابع : العجز والكسل ، وهما - فيما رأيت - من آفات العالم الثالث ، ترى الرجل يخرج العمل من بين أصابعه شأنها مقبوحا ، وكان يستطيع إتمامه وتحسينه ، وربما فكر في صلاة الاستسقاء والماء إلى جواره على مدى سهم !

وقد رأيت من يجلس واضعا قدما على أخرى قريبا من قمامة لا يفكر في إزالتها ، أو تتساقط المياه من حوله من (حنفية) معطوبة فلا يفكر في إصلاحها !

إنها بلادة تنشأ في الفرد ، ثم تنمو في إرجاء البيئة ، فإذا أمم فقيرة

تعيش فوق أرض خصبة ، أو أمم محجوبة الرؤية يطرق أبوابها الأجانب ليستخرجوا من تربتها أنواع المعادن السائلة والجامدة !

والخامس والسادس : الجبن والبخل ، وهما آفتان متلازمتان ، فالضنين بماله لا يجود بروحه ، أو الجواد بنفسه لا يبخل بماله ، وكلا الرجلين لا يذوق طعم الحياة الرفيعة وكيف يتأتى هذا المذاق لجبان يعتذر عن هروبه بهذا الكلام ! لأن يقال : فر لعنه الله خير من أن يقال : مات رحمه الله ! أو بخيل يحصن ثروته بإراقة حياته وابتذال نفسه !؟

والسابع والثامن : غلبة الدين وقهر الرجال ، ونحب التنبيه إلى أن الاستدانة لأي رغبة عارضة ، مع العجز عن الوفاء لون من السرقة ، فإن السارق يتناسى حقوق الآخرين في أموالهم ولا يذكر إلا إشباع نهمته الخاصة ، وكذلك كل من يستدين لغير سبب معقول .

أما قهر الرجال ، فبلاء ينغص حياة الشرفاء ، ويرون الموت دونه ، ومن نكد الدنيا على الحر أن يرى عدوا له ما من صداقته بد[1] .

حي على الفلاح ، تقدم وتفاءل وابتسم وأنت لها ، هذه المفردات الذكية الواجب ترسيخها في عقلنا الباطن هي أساس حياتنا فلغتنا الملفوظة المسموعة (الكلام) وغير الملفوظة التي تكشف عن أساليبنا الفكرية ومعتقداتنا ينبغي أن نقوم بمراجعتها دوما .



### العصبية :

تشير إلى جهازنا العصبي وهي سبيل حواسنا الخمس الشم والبصر والسمع والتذوق والشعور .

(١) هكذا علمني الغزالي ص : ١٧١ .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ :**

**فكر فيما ستشيعه من ألفاظ ومفردات كالتسامح والايجابية والتفاؤل والعمل والإتقان وعادات جديدة في حياتك وسجل الأهم وابدأ بها ورسخها في حياتك**

..................................................................

..................................................................

..................................................................

..................................................................

..................................................................

..................................................................

..................................................................

..................................................................

# فكرة ومعنى .. مهارات الحياة والتفكير

❁ الصندوق الممتلئ بالجواهر لا يتسع للحصى والقلب الممتلئ بالحكمة لا يتسع للصغائر

❁ الإيمان يعطينا في الحياة ما نكسب به قلوب الناس دائما : الأمانة والصدق والحب وحسن المعاملة

❁ إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود رأيت الجمال شائعا في كل ذراته حتى القبح تجد فيه جمالا

❁ ليس السقوط فشلا بل البقاء مكان السقوط هو الفشل

❁ لا ينتهي المرء بفشله لكن ينتهي بانسحابه من الميدان

❁ عند الحوار ابدأ بالنقاط المشتركة ومن ثم حدد نقاط الخلاف

❁ توقف عن فعل ما لا يليق بك قبل أن تصير عادة يصعب تركها

❁ من لا ينفع نفسه لا ينفع غيره نظم حياتك أولا

❁ كن كالنحلة ابحث عن ايجابيات الآخرين

❁ اليوم هو بداية ما تبقى من حياتك فأحسن وأنجز..

الدكتور مصطفى السباعي *



* هكذا علمتني الحياة ومراجع أخرى.

# القسم الثاني

ما هي مفاهيم ومضامين علم البرمجة اللغوية العصبية

ما هو النظام التمثيلي ؟

ما هي ميزات الشخص البصري ؟

ما هي ميزات الشخص السمعي ؟

ما هي ميزات الشخص الحسي ؟

كيف نستثمر النظام التمثيلي في التعامل مع الآخرين ؟

ما هي الافتراضات المسبقة ؟

ما ذا نستفيد من هذه الافتراضات ؟

ما هو الاتصال ؟

يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة بعد أن يتعلم كيف يفكر

كونفوشيوس

## ما هي مفاهيم ومضامين علم البرمجة اللغوية العصبية ؟



علم البرمجة ينطلق من أساس تقدير الذات وإقامة صلة وثيقة مع النفس الإنسانية وذلك من خلال التبصر بمكامن قوتها واستثمارها وإدراك أخطائها وتجاوزها وإشاعة الرضا عن النفس من خلال التقييم المستمر والإيجابية في العلاقات مع الآخرين ولذلك فالشعار الأول للبرمجة اللغوية العصبية هو اكتشف نفسك لتتعرف على من حولك وينظر علم البرمجة اللغوية إلى الإنسان من خلال تقسيم منطقي يفهم المرء من خلاله ذاته وكذلك الآخرين ويطلق على هذا التقسيم بـ( النظام التمثيلي)

## ما هي أقسام النظام التمثيلي ؟

ينقسم هذا النظام إلى أقسام عدة بصري وسمعي وحسي

**الشخص البصري :**

ميزات الشخص ذو النظام البصري أنه :

١. يتحدث بسرعة وبصوت عال

٢. يأخذ أنفاسا قصيرة وسريعة ،

٣. دائم الحركة يتميز بالنشاط والحيوية

٤. يعطي اهتماما كبيرا للصور والمناظر

٥. يأخذ قراراته على أساس ما يراه شخصيا

٦. يتحدث بلغة تصويرية مثل : (لدي صورة عن الموضوع الآن ، أو دعنا نحدد تصور كامل للموضوع . ومن ألفاظه : شايف ، ألاحظ ، واضح ، أرى ، الصورة ، أتخيل ، منظر ، شكل) .

٧. يقف الشخص البصري مع بعض الميلة إلى الخلف والرأس والأكتاف إلى الأعلى .

٨ - وعندما يريد أن يستعيد شيئا من الذاكرة ينظر فوق مستوى العينين.

## الشخص السمعي :

هذا الشخص عادة ما

١. يستخدم طبقات صوت متنوعة في التحدث ،

٢. يتنفس بطريقة مريحة ،

٣. متزن ويتميز بقدرته الشديدة على الإنصات للآخرين دون مقاطعتهم،

٤. يعطي اهتماما أكثر للأصوات ،

٥. يأخذ قراراته على أساس ما يسمعه وعلى تحليله للموقف .

٦. من ألفاظه التي يستخدمها : (أنا أسمع ما تقول ، وقع هذه الكلمات طيب على أذني أسمع ، إيقاع ، صدى ، موسيقى ، صمت ، نبرة ، صوت) .



٧. يقف مع ميلة إلى الأمام والرأس يميل لأحد الجانبين والأكتاف إلى الخلف

٨. وإذا أراد أن يسترجع شيء من الذاكرة نظر إلى مستوى الأفق .

## الشخص الحسي :

١. يتميز بالهدوء

٢. يتحدث بصوت منخفض

٣. يتنفس ببطء وعمق

٤. يعطي اهتماما أكبر للشعور والأحاسيس

٥. يأخذ قراراته بناءا على أحاسيسه

٦. قد يكون من الممكن أن يؤثر الآخرون على أحاسيسه وبالتالي على قراراته ،

٧. من مفرداته : (قاربنا على الإمساك بأطراف المشكلة) (والأمور تسير بانسيابية) أشعر ، بارد ، أحس ، مريح ، هادئ ، ناعم ، ألمس .

٨. .يقف مع ميل أكبر إلى الأمام والرأس والأكتاف إلى الأسفل .

٩ . إذا أراد أن يستعين بمخيلته نظر أسفل رقبته .

## عزيزي القارئ :

حان دورك حدد من أي قسم أنت من أقسام النظام التمثيلي لتتعرف على نفسك وذلك لتتمكن من رحلتك في اكتشاف الذات .

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

لا يضرنا أن نعمل ونخطئ ، بل يضرنا أن نتقاعس ونقعد .

الدكتور يوسف القرضاوي

# كيف نستثمر النظام التمثيلي في التعامل مع الآخرين؟

بعد أن تكتشف نظامه التمثيلي ، اكتشف تلميحات واشارات عيونه وهي :

## الشخص البصري :

١ - **التذكر البصري** : إذا سألت الشخص البصري سؤالا تكون أجابته حاضرة في ذاكرته ، ترى عينيه تتجهان إلى الأعلى ثم إلى اليسار ليتذكر المعلومة. مثلا ما لون سيارتك سوف ترى عينيه تتجهان إلى الأعلى ثم إلى اليسار ليتذكر لونها.

٢ - **التخيل البصري (التكوين)** : إذا سألت أشخاصا بصريين سؤالا ليست لديهم إجابة جاهزة عليه، سوف تلا حظ أن بصرهم يتجه إلى أعلى ثم إلى اليمين لبناء الصورة ، مثل (تصور كلبا بأجنحة) فهذا نوع من المعلومة غير متوفر لديه ، فيقوم ببناء صورة .

٣ - التحدث مع الذات للبصري : عندما يتحدث الشخص البصري إلى ذاته تلاحظه لا يحرك عينيه إطلاقا وينظر باتجاهك لا إليك ويبحث عن صور داخلية يبنونها أو يتذكرونها .







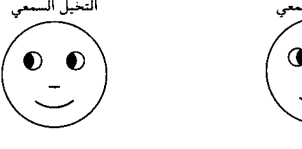
صور متخيلة بصري

## الشخص السمعي :

١ - التذكر السمعي : إذا سألت شخصا سمعيا لديه إجابة لسؤالك تتجه عيونه نحو اليسار ثم إلى الأمام على محاذات الأذن ثم يتذكرون الأصوات ، أطلب من فتاة أن تتحدث عن أغنيتها المفضلة سوف تلاحظ أن نظرها يظل في مستواه ويتجه نحو اليسار .

٢ - التخيل (التكوين) السمعي : عندما تسأله عن شيء ليس لديهم إجابة عنه يظل النظر في نفس المستوى ولكن يتجه إلى اليمين ليتخيل ويكون أصوات جديدة. قل لصديقك السمعي أن أصوات محرك سيارتك يشبه نباح الكلب فالمعلومة ليست جاهزة عنده سيبني الأشياء ويظل نظره في مستواه ويتحرك إلى اليمين .

٣ - التحدث مع الذات للسمعي : عندما يتحدثون مع أنفسهم ينظرون إلى الأسفل ثم إلى اليسار ، فإذا كان صديقك ينوي ترك وظيفته ويفكر في السبل الملائمة لتحقيق هذه الغاية سينظر إلى الأسفل ثم إلى اليسار .






## الشخص الحسي :

إذا سألته : ما الذي تشعر به حينما تغرم بشخص آخر ؟ تلا حظ أن نظره يتجه إلى الأسفل ثم إلى اليمين حينما يحاول تذكر هذه العاطفة .

ولا بد من التذكير أنه ينبغي أن يكون دائماً تذكر من جهة اليسار والتخيل من جهة اليمين .

بملاحظة النظام التمثيلي الأساسي للآخرين وتأكيداتهم اللغوية وتلميحات استعمال أعينهم سوف تدرك كيف يبنون المعلومات في أذهانهم. عليه ، سوف تقيم الاتصال بهم على نفس مستوياتهم ، وذلك يقربك من درجة المهارة والبراعة في الاتصال[١] و مساعدتهم على حل مشاكلهم من خلال التنويم الإيحائي[٢] .



حسي مشاعر وأحاسيس داخلية

(١) انظر : البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود للدكتور إبراهيم الفقي .

(٢) سيمر التعريف بالتنويم الإيحائي لاحقا .

## عزيزي القارئ

وظف النظام التمثيلي في معرفة الأشخاص والمحيط من حولك .

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

# ما هي الافتراضات المسبقة؟

قواعد وتوجيهات يمكن تغيرها مع متغيرات الحياة، نسير على نهجها تسمى (الافتراضات المسبقة)



وهي :

## ١ - الخارطة في الذهن ليست هي الموقع .

**(الخارطة هي الإدراك والموقع هو الحياة)**

تجد العديد من الأفراد يحملون وجهات نظر وتصورات متنوعة بل ومتباينة عن موضوع واحد ، ومثال ذلك الزمن المحدود في الليل ، حيث يراه البعض طويلا وقد يراه البعض قصيرا يمر مر السحاب ، بل إن أحدنا إذا نظر إلى أي حدث أو موضوع أو حتى شخص محدد، ثم أغمض عينيه ، هل يمكن لهذا الفرد أن يتذكر كل تفاصيل الحدث أو الموضوع أو الشخص مئة بالمئة ، طبعا لا ، سوف يقوم الفرد بتذكر عناصر محددة بناء على اختياره الشخصي الواعي. لذلك لا يمكن بأي حال من الأحوال

أن يكون ما في العقل هو ١٠٠ بالمئة كما هي الحقيقة ، إن كل ما في عقولنا هو مجرد أجزاء من الحقيقة ، بل إن هذه الأشياء هي مجرد كلمات وصور ومشاعر لأجزاء من الحقيقة التي نواجهها ، والتي اخترناها بقدراتنا الفردية لنشكلها في الدماغ كصورة نهائية .

وهذا ما تقوله القاعدة الأصولية الفقهية (الحكم على الشيء فرع عن تصوره) . إن التصور هو السبب في اختلاف التصرف .

## ٢ - توجد نية إيجابية وراء كل سلوك .

إن جميع تصرفات الإنسان حتى السلبية منها تنبع من نية إيجابية ، أو على الأقل نفعية للذات ، ولكن هذا لا يعني أن نحكم على أي تصرف إنساني بأنه إيجابي ، إنما صاحب التصرف يحوز برضى ذاتي عن نفسه جراء تصرفه . كالمدخن مثلا ، إذا سألته لما تدخن فيقول تمنعني من الآكل فأحافظ على جسمي رشيقا وتمنع عني العصبية والصداع ، **كما** يقول السارق : إنما لجأت للسرقة لأطعم عيالي ، إذا فمن الضروري عندما تتعامل مع الناس أن تفصل بين سلوكهم ونواياهم . (نحن لا ننطلق من فراغ بل من نوايا وأهداف ، فلكل تصرف تصور) [١]

ولكن علينا أن نصحح الأعمال والتصرفات والسلوكات التي تنبع منا ومن الآخرين لكي تصبح النوايا إيجابية والسلوك كذلك .



(١) المرجع السابق ..

## ٣ - لدى كل إنسان مخزونه الكافي من تاريخه الماضي لإحداث أي تغيرات إيجابية في حياته .

خلقنا المولى عز وجل مفطورين على المعرفة ، معرفة ليست مكتسبة بل مخزونة في تركيبتنا الأصلية من لدن حكيم عليم . لذلك فأنا وأنت وكل إنسان عنده من القدرات ما يتناسب مع أصل التكريم الإلهي للإنسان .

إضافة إلى ذلك المخزون الرباني ، فان الفرد ، طوال حياته يتلقى العديد من المعلومات بواسطة حواسه إراديا وغير إراديا، فبذلك تضاف التجربة الشخصية إلى المخزون الرباني ونستثمر هذا التراكم من المعلومات .

كلما احتجت إلى الشعور بالثقة والتشجيع ، عد إلى الزمن الإيجابي وعشه مرة أخرى وسوف يزودك بالحافز الذي تحتاج إليه في الحاضر والمستقبل ، وكررها كلما احتجت إليها[١] . ستخلق فيك روحا جديدة تتوق للعمل والحياة ، (فقد آتانا الله من كل شيء سببا ، فلتتبع سببا) .



(١) هاري ألدروبيريل هيندر في البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوماً .

**٤ - إذا تمكن شخص من فعل شيء ما فتأكد أنك تستطيع أن تفعل الشيء ذاته .**

(الأشخاص المتميزون والعباقرة لا يختلفون عن البشر العاديين سوى أنهم يستخدمون عقولهم بكفاءة أكثر ، ولديهم استراتيجيات ناجحة في المجالات التي يتفوقون فيها )[1] هذه الفرضية تعلمك بأن ليس هنالك مستحيل ، لتضمنها الآفاق غير المحدودة لإمكانياتك العقلية والجسمية وتدلك على ا لتميز الموجود في خلق الله تعالى للكائن البشري ، فتعلي من قيمة القدرة المدهشة بالرغبة القوية لتعلم أي شيء وجدته ضمن معارفك أو شخصا حكيما واجتماعيا هادئا ، يحسن ويتقن الاتصال بالأخرين ، كل ما عليك عمله هو اكتشاف إستراتيجيته وتجربتها على نفسك بالقيام بتطبيقها ، استمر في ضبطها وتعديلها إلى أن تصبح طبيعة ثانية لك .



---

(١) هاري ألدر وبيريل هيدز في البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوماً .

## ٥ - لا وجود للفشل إنما هناك تجارب وخبرات .

على الإنسان أن يعود إلى ذهنه ويعيد صياغة الإطار والبرنامج من جديد ويختار الألفاظ والمصطلحات الأنسب لحاضره ومستقبله ، **لا أهمية لعدد المرات التي تكون قد فشلت فيها في الماضي كل ما يهم هو كيف تستفيد من هذه التجارب . كما يقول الصينيون : (يأتي النجاح من القرارات الصائبة ، والقرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأمور ، والتقدير السليم يأتي من التجارب ، والتجارب تأتي من التقدير الخاطئ للأمور)**

**(انطلق ...خاطر ... قيم الأمور ....وقم بتهيئة واستخدام تجاربك الماضية ومعرفتك حتى تنجح في المستقبل ......)**

### ٦ - لكل شخص نظرته الخاصة للتجربة فإذا غيرنظرته تغيرت التجربة معها.

وهذه الفرضية تنطبق على حالات كثيرة في عاداتنا اليومية ، كخوف أحد الموظفين وارتعاد فرائصه عند سماعه بأن المدير يطلب رؤيته ، فورا يذهب تفكيره إلى الاحتمالات السلبية ، ماذا يريد مني هل سيوبخني ، هل تأخرت اليوم دون أن أنتبه ، هل أخطأت في عملي، هل سيطردني ، ماذا يريد .

نعم فمنذ يومين طلب زميلي وأعطاه إنذارا شديد اللهجة ، ومن أسبوع فصل زميلنا في المكتب المجاور ، فهو لا يطلب أحد إلا لأمر سيئ .

ودورنا هنا إعطائه بعض التفاؤل والبدائل الإيجابية لتغيير الشكلية السلبية للصورة التي لديه .

لما لا يكون قد طلبك ليشكرك على مجهودك الذي أنجزته في عملك الأخير ، أو ربما لإعطائك مكافئة ، أو لترفيعك ، أو لإعطائك مهمة جديدة .

ففي الأسبوع الماضي أعطى مكافئة لأحمد ومنذ شهر ترفع سامر ، تفاءل بالخير تجده .

طبعا هنا تغيرت نظرته للتجربة وزال خوفه المرضي وشعر بالارتياح، فلم يعد هناك مشكلة .

كما لو حصل معك الشيء ذاته ، أو مع أي شخص في أي تجربة مماثلة ، فما عليك إلا

أن تنظر إلى التجربة من زاوية أخرى ، وستتغير التجربة بأكملها .

كخوف الطالب من الاختبار ، وخوف الحامل من المخاض ، وخوف العامل من الإقدام على مشروع شخصي ... الخ .

**٧ - أيا كان ما تفكر فيه بشأن نفسك فأنت دائما أفضل من ذلك .**

(الإنسان هو محصلة ما يعمله لنفسه)

لو أستسلم العلماء من أول فشل لهم لما اخترعوا شيء ولما تطورت الدنيا وانتشرت التكنولوجيا وظل العالم في مسير، فأنت إنسان مسئول عن عقلك وبالتالي عن نتائجك ، لديك القدرة على السيطرة والتحكم بحياتك ، أن تختار لنفسك التفوق والسعادة أفضل من اللاتختار ، ثق بنفسك ، فالقدرة الإنسانية على التخيل تخلق الاختيارات وتمكن من إعادة تأطير المشكلات والمواقف وحل وتجاوز كل الصعوبات ، لديك الكثير الكثير من القدرات التي لم تكتشفها ، أنت أكبر مما ترى نفسك بكثير .



(العـ المجردة لا تكفي بل لابد من إبصار عقلي لما تراه)

## ٨ - التعلم هو الحياة ولا نستطيع إلا أن نتعلم

النظام العصبي المبدع لدى الإنسان لديه القدرة على التعلم من المرة الأولى وبفاعلية . هذه القدرة سلاح ذو حدين . لذلك قد يتعلم الإنسان أمرا سلبيا في طفولته ، فيلتصق في تركيبته العصبية من الطفولة حتى الموت .

لذلك تجد البعض يخشى الماء دون معرفته للسبب . كما أن البعض الآخر يخاف الظلام أو المرتفعات . وكل ذلك سببه أن الفرد مر بتجربة قديمة ورسخت نتيجة سلبية في عقله .

وهنا يأتي السؤال في كيفية استثمار هذه القدرة في التعلم والتخزين واسترجاع المعلومات.

(العلم في الصغر كالنقش على الحجر) ..

لذلك علينا أن نهتم بتعليم أبنائنا في الصغر ولا نقتصر على التعليم المدرسي .

(إن التعلم يعني ببساطة أننا كبشر نحافظ على كياننا ونحيا ونحقق رغباتنا)[1]



(١) المرجع السابق ..

## ٩ - يتم الاتصال الإنساني على مستويين : الواعي واللاواعي .

صرح العالم النفسي (جورج أملر) من جامعة هارفارد – في الدراسة التي أجراها عام ١٩٥٦ – أن العقل الواعي قادر على استيعاب أكثر من سبع معلومات في لحظة واحدة ... أي أن سعة العقل الواعي محدودة أما العقل اللاواعي بإمكانه استيعاب ما يزيد عن ٢بليون معلومة في الثانية وفي الواقع يحتوي العقل اللاواعي على جميع ذكرياتنا وبرامجنا منذ أن كنا في الرحم ، أي أن للعقل اللاواعي قدرة استيعاب لامحدودة على الإطلاق [١].

والأخبار السارة هي أننا نستطيع تبديل أي برنامج غير ايجابي لنتمكن فيما بعد من التمتع بحياة أسعد وذلك بمحي الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية جديدة .



(١) ذكر هذا الدكتور إبراهيم الفقي في كتابه (البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال) .

## ١٠ - الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر على الموقف.

ظلت ذبابة تصطدم بنافذة مغلقة ، مجهدة نفسها بالطيران نحو النافذة دون أن تجد منفذا للخروج ، فهلكت الذبابة اجتهادا بينما كان بالقرب من النافذة بابا مفتوحا كان السبيل إلى الحرية .... بدل سلوك كهذا يوصف بأنه غير مرن ولم يكسر الصندوق .

**المرونة هي القوة في التحكم في الذات . يعني السيطرة على الذات وتشكيلها كما تشاء ، لاكما تشاء الظروف والماضي .**

**إذا نظرت إلى أي مجتمع . فان الأفراد الأكثر مرونة في تغيير تصرفاتهم . وليس تصرفات الآخرين . سوف يتمتعون باختيارات أكثر و قوة وتأثير أكبر من غيرهم إن تعدد مفاتيحك سوف يعطيك فرصا ملائمة للتحرك وتقلل فرص واحتمالات تعثرك وتوقفك .**

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ :**

اكتب ما استفدته من هذه الافتراضات ومدى دقتها وملامستها لحياتك

غوته

## ماذا نستفيد من هذه الافتراضات ؟

لابد أن أبين أن الافتراضات هي مجموعة من المفاهيم المسلم بصحتها والتي تحدد تشكيل مميزات السلوك وجمع المعلومات والتقييم الشخصي .

ستلحظها ضمن التدريبات العملية التي تفيدنا في مهارات اتصال الشخص بذاته والاتصال مع الآخرين .

ومن ثم تعود علينا بالنفع في تغيير أنفسنا وتغيير الآخرين للأفضل وتحقيق نتائج أهم ذلك .

(إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ) وهنا لابد أن أعرج على تعريف الاتصال.



(١) الرعد : ١١ .

# ما هو الاتصال ؟

المقصود بالاتصال : - انتقال المعلومة بين طرفين - سواء في اتصال الإنسان مع ذاته تنتقل المعلومة بين الوعي واللاوعي



أو اتصاله مع الآخر حيث تتم مخاطبته له لتساعده على نقل المعلومات الجديدة الإيجابية من وعيه إلى اللاوعي لديه .

وإذا كان الاتصال يعني العملية التواصلية لتبادل المعاني ، كما يقول فيرديربر، فهو بمعنى آخر عملية ديناميكية مستمرة التواصل بين طرفين، إنها ديناميكية لأنها دوما حية متغيرة، وهي مستمرة لأنها لا تعرف بدايتها ولا نهايتها ، لأنها تواصلية ، والذين يقومون بها هم المسئولون عن نجاح هذه العملية .

الاتصال هو أقرب للواقع لتحقيق متطلبات التطور والرقي الإنساني اعترافا بجميع أطراف وجوانب عملية التطور التي لا تدع طرفا من أطراف النظام المعلوماتي إلا وجعلته شريكا في العملية الاتصالية الكبرى[١] .

(١) انظر إن شئت كتاب في التطوير الذاتي للدكتور أسامة صالح الحريري .



# فكرة ومعنى

من مهارات الحياة والعمل والأمل

- اجعل للآخرين مساحة اختيار لتعيش معهم دون منغصات .
- بمقدار ما يتسع أفقك تستطيع أن تتفهم الآخرين وتجعل من حولك يحترمك .
- المشكلة ليست في الآخرين هل خططت ونظمت وعملت فأجدت ونفذت فأبدعت.
- الابتسامة ضرورية وهي مفتاح مغاليق كبيرة .
- الحياة ميدان تسابق امض على بصيرة ولا تتلفت إلى ما يقال .
- ابق وراءه وانجح في التقاطه انه هدفك سر معنى حياتك
- الجمال الحقيقي نظافة شعورك ورهافة أحاسيسك وعظيم اهتمامك.
- إذا قيل ما العمل فالجواب اعمل بإحسان وإيقاع متتال وستجد حلا ولا تنتظر عونا .
- النجاح المتميز هو الذي يرتبط بالفلاح واقصد بالفلاح حب الله واستشعار رقابته والعمل لخير الناس .
- الظلمة سيعقبها نور أقدم ولا تحجم فما وراء الغيوم إلا الأمطار.

علاء الدين آل رشي[1]



---

(١) تمرد على الممنوع .

# القسم الثالث

من أين يبدأ التغير ؟

توضيح المستويات التي تشكل الشخصية

ما هي المشكلات التي يمكن تغيرها

ما هو تمرين توازن المستويات المنطقية

تحديد الهدف

كيف نصوغ أهدافا إيجابية

كيف نحفز أنفسنا على الانجاز

كيف نقوم بحذف العبارات السلبية

ما هو تمرين البرمجة للعقل الباطن

صناعة النجاح

# من أين نبدأ بالتغيير ؟

الحياة التي لها معنى وقيمة ترجع إلى التناسق بين كل المستويات الفكرية وهي العناصر التي تشكل الشخصية ، فإن عدم التوافق بينها يسبب صراعا داخليا بين المستويات المختلفة للعقل ويتطلب التغيير الشخصي المستديم تفاهما كاملا بين هذه المستويات العقلية .



لقد أوجد (جريجورى باتيسون) - أستاذ الإنسانيات - نموذجًا لهذه المستويات للجهاز العصبي، ثم قام (روبرت ديلتس) بتطوير هذا النموذج كما يتضح في الشكل التالي :

الايمان الروحي
الهوية
المعتقدات والقيم
القدرات والمهارات
السلوك
البيئة

ونقصد بالإيمان الروحي المستوى الذي يصوغ حياتنا ، ويدعم وجودنا، وأي تغيير في هذا المستوى له صدى عميق الغور في كل المستويات الأخرى ، إنه باختصار كل ما يشكلنا ، وما نفعله ، وبنفس الوقت هو ليس أي واحدٍ منها ، إنه يجيب على الأسئلة الخالدة ، الوجود ، والمآل ، والغاية، وأشبه منَ ؟...

**من المهم أن تتذكر حتى يتكون لديك تغيير متكاملا عليك بتغيير جميع المستويات تدريجيا من الأسفل إلى الأعلى ، فتغيير البيئة جيد لكنه مؤقت من دون تغيير السلوك وهكذا فهي شبكة مترابطة مع بعضها البعض.**

عليك أن تقوم بالتغيير بشكل هرمي وعبر حلقات متتالية لتصل إلى نتائج مذهلة في برمجة حياة جديدة لك .

**عزيزي القارئ :**

**ما رأيك بالمستويات التي تشكل الشخصية وهل لها اهتمام في حياتك ؟**

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

........................................................................................................

لا خير في صحبة من لا يرى لك من الحق مثل ما يرى لنفسه

**قول مأثور**

## هل من أمثلة توضيحية للمستويات التي تشكل الشخصية ؟

أجل سأبين هذه المستويات وفق ما يلي من الأمثلة :

- **البيئة** : المنزل ، المجتمع ، النادي ، المدرسة ، العمل ...الخ
- **السلوك** : أن أنصت للآخرين، أن أحترم الوالدين ، أن أخشع مع ربي، أن أكون هادئة وودودة ...الخ
- **القدرات والمهارات** : التواصل مع الناس ، القدرة على التنظيم ، خبرة في تربية الأطفال ... الخ
- **المعتقدات** : هل تؤمن بأهمية الناس ، أهمية الصحة ، أهمية التطوير الذاتي ... الخ
- **الهوية** : من أنت : أنا رجل شعبي ، أنا شخص منظم ، أنا رجل إداري، أنا امرآة عصرية، أنا طالب مجتهد.
- **الإيمان الروحي** : وهو جانب مهم عليك أن ترعاه من خلال الأوراد والآثار المشروعة .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة :

## عزيزي القارئ :

سجل ما هي ثوابتك الشخصية .

الإيمان الروحي

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

الهوية :

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

المعتقدات :

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

القدرات و المهارات :

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

السلوك :

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

البيئة

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

........................................................................................................................

# ما هي المشكلات التي يمكن أن نغيرها؟

عدم التنسيق والتنظيم بين المستويات المنطقية للحياة يخلق نوعا من الفوضى والتشويش وعدم التوازن ومن هنا بالإمكان أن نسهم من خلال البرمجة العصبية بصياغة منهج حياتي أكثر اتزانا وتناسقا

سأسوق أمثلة تبين حلولا عملية لمشاكل حقيقية تلامس حياة أناس كثر.

## الشخص الفوضوي

ما هي الخطوات التي تسهم في ترتيب حياته؟

١ - سيقوم باختيار خمسة هويات له ليقوم بتنظيمها.

٢ - ثم سيختار القيم والمعتقدات ،أي ما هو الدافع للقيام بهذه الأفعال

٣ - ثم سيختار المهارات والقدرات التي يحتاجها لإنجاز هذه الأفعال .

٤ - ثم ينتقي السلوك الذي سيتبعه ويمارسه حتى تتحقق هذه الرغبات .

٥ - ثم يهيئ المكان المناسب والوقت المناسب لتتم الأمور على أحسن وجه .

انظر المثال التطبيقي (توازن المستويات المنطقية) .

| ...وية | القيم والمعتقدات | المهارات والقدرات | السلوك | البيئة | توضيح |
|---|---|---|---|---|---|
| ...ة | سنة كونية وحاجة نفسية وراحة وسكينة | أحتاج إلى الحكمة في أقوالي وأفعالي مع مزيج الحب والتفاهم | ممارسة الحوار والنقاش فيما بيننا لاستخلاص الحل المناسب لكلينا مع التأكيد على أن يكون حديث وديا والتنازل عن الأشياء التي تزيل الخلاف ولا تضر | عندما نكون بحالة نفسية وجسدية جيدة وهادئة منفردين في منزلنا أو في سهرة مسائية | حدد اليوم والساعة المناسبة لهذه الهوية |
| | تكوين أسرة ناجحة ومتعاونة أشبع عاطفة الأبوة | أحتاج إلى تقوية مهاراتي في تربية الأولاد وأن أقوي الثقة بأنفس أبنائي | سأقرأ كتب عن تربية الأطفال وأحضر محاضرات وأجالسهم وأوكلهم مهمات | سأقرأ في أوقات الفراغ وسنجلس بعد الغداء | إضاءة : أنصح بالاطلاع على السلسلة التربوية الرائدة التي أصدرها مركز الراية وهي ما لا نعلمه لأولادنا وقد صدر منها ما لا نعلمه لأولادنا لمجموعة من المؤلفين . - الف باء الحب والجنس للدكتورة ليلى الأحدب - التربية السياسية للطفل للدكتور منير الغضبان - نظام المحرمات للدكتور خالص جلبي - تربية المرأة للدكتور بدر مالك ولطيفة الكندري |
| | سنة حياتية أؤمن بأهمية أنني ابن لأبوين علي أن أكسب رضاهم | علي أن أساندهم ماديا ومعنويا | وذلك بأن أخصص لهم جزءا من راتبي وزيارتهم ومكالمتهم هاتفيا | سأزورهم كل يوم جمعة وأفسحهم في نزهاتنا المناسبة لهم | أنصح اصطحاب كتاب (هكذا علمني الغزالي) للأستاذ علاء الدين آل رشي ، الكتاب يعد مرشداً فريداً لتوليد الأفكار المتفائلة |
| ...يق | لابد من الأصدقاء فلا طعم لحياة من دون ناس | أحتاج إلى تقوية علاقاتي وزيادتها فالمرافقة ينبغي لها الموافقة | أبادلهم الأحاديث ونجتمع على القواسم المشتركة ، اتجاوز عن عثراتهم ، ابادلهم المحبة والاحترام . | نجتمع في المناسبات والدعوات ومع تخصيص أوقات مناسبة خلال الشهر | |
| ...لف | لا استمرارية للحياة من دون عمل<br>أجد راحتي عند فوزي بنجاحي وتحيق انجازاتي | مهارات في تطوير أساليب عملي الجديد وأحتاج تنظيم إداري جديد واستشعر المسؤولية التي علي وأراقب مرضاة الله . | توظيف شخص متمكن من المهنة للاستفادة من خبراته<br>وتوزيع المهمات على الموظفين على حسب اختصاصاتهم | في المكتب وعند الاجتماعات | |

اهتمامك كله للعمل وعندما تذهب للعائلة كن ربيعهم وأقض معهم أوقاتا باسمة وعندما تكون مع أصدقائك قدّم لهم مزيدا من الاهتمام والاحتفاء وهكذا أعط لكل ذي حق حقه فلا يكون شيء على حساب شيء ولتنعم بحياة سعيدة هانئة .

## والآن ما هي الخطوة التالية بعد أن فهمنا توازن لمستويات المنطقية ؟



عليك أن تسأل نفسك : بعد أن أديت واجباتك ومهماتك اليومية ، ما هي أهدافي التي أسعى لتحقيقها والحصول عليها ؟

وعليك أن تعتقد أن وضع هدف لك يحيل حياتك إلى إشعاع عمل ونشاط وحيوية ، ومن الممكن أن تسأل نفسك لماذا يحدد الناس أهدافهم؟

**ذلك أن المفتاح الأول للنجاح في العمل والدراسة والحياة بصفة عامة هو وجود هدف : فوجود هدف في حياتك يجعلك ذا دافعية عالية ونشاط وهمة. وبالتالي يساعدك على التركيز فيما تقوم به ويقودك إلى تنظيم وقتك حسب هذه الأهداف .**

وعلى الرغم من إدراك الناس لأهمية وجود أهداف في حياتهم لضمان النجاح فإن قلة منهم هم الذين يفعلون ذلك وفي تقرير نشر في الولايات المتحدة كان ٣بالمئة فقط من الناس الذين جرت مقابلتهم قد حددوا أهدافهم على الورق، إن نجاحك في وضع أهدافك وصياغتها هو إفشال لأي فشل قد يطرأ على حياتك .

يوجد أسباب تجعل الأشخاص يهملون تحديد الأهـداف ولعل من أهمها :

- ❁ غالبية الناس لم يتعرفوا على أهمية تحديد الأهداف كعامل للنجاح أو لم يتعلموا طريقة تحديد هذه الأهداف .
- ❁ تخوف بعض الناس من وضع أهدافهم خوفا من عدم تمكنهم من تحقيقها فلا أحد يحب الفشل وهذا الأمر هو الفشل بعينه.
- ❁ سوء تقدير الـذات فقد يكون لـدى الفرد صورة مشوشة عن ذاته فلا يعرف إمكانياته الحقيقية أو يقلل منها فقد يرى نفسه عاجزا بسبب الظروف أو عديم الفائدة وهذه صور مغلوطة يجب التخلص منها[١].

## عليك أولا أن تتعلم كيف تضع هدفك بشكل إيجابي

الكثير من الناس عندما تسألهم عن أهدافهم يجيبونك بأسلوب سلبي ، حيث يذكرون ما لا يرغبون في تحقيقه ، بدلا من الرد الإيجابي الذي يحدد ما يودون تحقيقه ، فالعقل الباطن يستجيب بسرعة كبيرة لكل صيغة تبدأ بالنفي ويركز عليها ، لذا عليك أن تحدد ما تريد بأسلوب إيجابي .

**والحقيقة أن العقل يعمل بطريقة تؤدي إلى الحصول على رد فعل خاطئ تماما إذا تمت صياغة الهدف بأسلوب سلبي** ، ولتوضيح ذلك نورد هذا المثال : كثيرا ما يصدر الآباء تعليمات إلى أطفالهم تنهاهم عن فعل ما : (لا تشترك في هذه الرحلة ، لا تركب الدراجة ، لا تخرج الآن) وتكون النتيجة أن الأبناء دائما يفعلون ما ينهون عنه ، إن هذا لا ينطبق على الأطفال فقط بل على كثير من أقوالنا وأفعالنا اليومية .[٢]



---

(١) من الممكن أن تكون . د . هـ السبيعي .

(٢) البرمجة اللغوية في ٢١ يوماً هاري ألدر - بيريل هيندر .

أصبحتَ الآن على علم أن بدء التوجيه أو النصيحة بصيغة النفي ترسخ في العقل الباطن تأكيد الصيغة المنفية أي يعمل العقل الباطن على تخزين المعلومة التي لا يراد العمل بها ويستحثك على تحقيقها ومن هنا قيل (كل ممنوع مرغوب) .

فلذلك قل ما تريد فعله وانتبه أن يكون إيجابيا مثال استبدل نصائحك السابقة لأبنائك بالعبارات التالية : (ستركب الدراجة ولكن في يوم آخر ، ستذهب إلى الرحلة القادمة إن شاء الله . ستخرج ولكن في وقت لاحق) .

علينا ألا نتفاجئ إذا تم انجاز الأمر السلبي الذي ننفيه ما دامت أساليبنا تعتمد على الصيغ السلبية .

وكلامنا هذا يأخذنا إلى الفرضية التي تقول (يتم الاتصال الإنساني على مستويين الواعي واللاواعي) .

## كيف تحدد أهدافك ؟

حدد أهدافك واجعل مدى الأهداف مختلفا:

١ - أهـداف قصيرة مدتها أيـام أو أسابيع : مثل مـاذا ستفعل غدا ، تدريب الأطفال على مهارة ما أو أهداف يومية مثل تنفيذ البرنامج الأسبوعي ، الانتهاء من قراءة كتاب . **وعليك أن تتذكر أن الأهداف اليومية هي خطوتك الأولى للوصول إلى الأهداف البعيدة المدى ، وأن تسلسل وترتيب الأهداف ضروري حتى تستطيع أن تعد نفسك لباقي الأهداف ، إن تحقيق الأهداف اليومية هو بمثابة المكافأة لك وبالتالي يساعد على تحقيق أهداف أخرى (فالنجاح يقود إلى نجاح والإنجاز الصغير يقود إلى الإنجاز الكبير)**

٢ - أهداف متوسطة المدى (مدتها شهور) مثل إتقان اللغة الإنكليزية أو الكمبيوتر أو توفير مبلغ لشراء شيء من نواقص المنزل .

٣ - أهداف طويلة المدى ومدتها سنوات : مثل الحصول على البكالوريوس أو الحصول على ترقية وظيفية أو تنظيم الحمل.

**وضعك لأهـداف لا تخدمك بالدرجة الأولى وانمـا ترضي الآخرين ستعود عليك بنتيجة غير جيدة**

**(اجعل أهدافك واقعية وتأكد أن الحظ ليس عاملا في إنجازها)**

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة .

## عزيزي القارئ

حدد هدفك وأختبره بردك على الأسئلة التالية :

التمرين الثاني (تحديد الأهداف)

اسئلة اختبار الأهداف

ماذا أريد ؟ ؟

### ما هو الشيء الذي أتمنى تغييره الآن ؟

### ما النتيجة المرجوة التي أرغب في تحقيقها ؟

## تحت أي ظروف قد لا تفيدني النتيجة المحققة ؟



## بماذا أريد استبدالها ؟

ما الذي سأفعله بالذات لتحقيق هذا الهدف ؟

هل لدي الآن النتيجة المرغوب فيها ؟

## ما الهدف الذي سبق وحققته ويتشابه مع هذا الهدف ؟



## هل من عوائق في سبيل تحقيق هدفي ؟

ما الاختلافات التي ستطرأ على شخصيتي وحياتي بعد تحقيق الهدف ؟

ما أثار تحقيق هدفي على باقي جوانب حياتي ؟

## ماذا سيحدث لو لم أتمكن من تحقيق الهدف ؟



## إلى أي هدف آخر يقودني هذا الإنجاز ؟

## في أي سياق يمكن أن أستخدم مهاراتي الجديدة ؟

## ما هي خطوتي الأولى الآن ؟

# كيف نحفز أنفسنا على فعل هذه الأشياء؟

"تحدث إلى نفسك بعبارات إيجابية : نعم التحدث بعبارات موجهة نحو الذات . قوة نغفل كثيرا عن استخدامها ويستهين بها الكثيرون"[١] .



إن مشاعرك تكون جزءا كبيرا من ثقتك بنفسك ، ولكي تنجح في حياتك ، من الضروري أن يكون لديك تصور جيد عن نفسك وقدراتك حتى تستطيع أن تنجز وتحقق وتنتج **فمشاعرك الجيدة عن نفسك تحسن من قدراتك وتشجعك على قبول التحديات الجديدة حتى ولو كان الأشخاص من حولك أو الأشياء سلبية وهذه المشاعر الجيدة الإيجابية هي التي تفصل أولئك الذين يعملون بصورة أفضل من الآخرين.**

من المهم أن تعرف أننا لا نولد بنظارات سوداء أو قيم سلبية وإنما نكون كالصفحة البيضاء أو كالكمبيوتر الفارغ الذي يبرمج بالمعلومات وحين نكون صغارا فان اتجاهاتنا ومشاعرنا وأفكارنا تتشكل بتأثير من هم حولنا مثل الوالدين والمدرسين والأقرباء ... (كل مولود يولد على الفطرة) (فطرة الله التي فطر الناس عليها) ، من الضروري لك أن

---

**(١) من الممكن أن تكون . د . هـ السبيعي .**

تطور مشاعرك وتعدل اتجاهاتك وتحسن تقييم ذاتك . والخطوة الأولى هي في قبولك وتقديرك لذاتك ، فكر أن تقدم هدية لذاتك بعد إنجاز مشروع أو التخلص من أمر سلبي وتذكر أن استخدام العبارات الموجبة نحو الذات ، هو جزء من التفكير الإيجابي

والمقصود بالحديث الموجه للذات هو ما نفعله حين نفكر في أشياء حدثت أو ننوي القيام بها حين نخاطب أنفسنا داخليا أو الصوت الذي لا يسمعه أحد سوانا ، والذي في كثير من الأحيان يقول أشياء سلبية عنك (أنا لن أنجح) (أنا غبي) وفي بعض الأحيان يقول أشياء إيجابية مثل (أنا أستحق النجاح) (هذا مجرد غلط بسيط) ونحن مجبورون على سماع هذا الحديث الداخلي بنوعيه الإيجابي والسلبي ولا يخفى عليك أن له تأثيرا كبيرا على تصرفاتك على الأقل تمشيا مع المثل الشعبي القائل(الزن على الودان أقوى من السحر)

ما رأيك لو استخدمنا هذه القوة التي هي أقوى من السحر لزيادة ثقتنا بأنفسنا ودرجة تقبلنا لذاتنا وذلك عن طريق زيادة العبارات الإيجابية وحذف العبارات السلبية .

## عزيزي القارئ

**ما شرحك لهذه الآية الكريمة (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) ؟**

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

.......................................................................................................

هناك الكثير من الناس ينظفون بيوتهم ومكاتبهم ، كذلك سيكون هناك أناس كثيرون ينظفون عقولهم من الأفكار السلبية ليعيشوا حياة سعيدة

**هنادي زيدان**

# كيف نقوم بحذف العبارات السلبية واستبدالها بعبارات إيجابية ؟

إن حذف العبارات السلبية يتطلب منك صياغة إيجابية لحياتك وذلك من خلال برمجة واعية وذكية لعقلك الباطن واليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن التي تعينك على بناء زمن خير لك في حياتك حياة مثالية دافئة هانئة .

## القواعد الخمس لبرمجة العقل الباطن :

١ - يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة ونقصد بالرسالة مضمون حياتك وهدفك

٢ - يجب أن تكون رسالتك إيجابية .

٣ - يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر .

٤ - يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها .

٥ - يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما[١] .



(١) انظر : قوة التحكم في الذات للدكتور إبراهيم الفقي .

إليك بعض الرسائل الإيجابية التي تمنحك ثقة بالنفس وتعينك على برمجة عقلك بمخزون إيجابي جديد يضئ حياتك ويجعل من إرادتك نافذة :

- اعمل من اجل نفسك وواجه الحقيقة(تحمل المسؤولية) .
- اكتب في قلبك : انا أحب نفسي كما أنا(قدر ذاتك) .
- السعادة في الحياة أن تقتنع أنك محبوب لذاتك (ثق بنفسك) .
- أنا على صواب طالما أخطائي لا تتكرر(تخط الفشل) .
- طالما أفكر وأتعلم وأعمل ، ستظل حياتي مثيرة ودافئة (حياة متجددة) .
- حياة جديدة تبدأ أمامنا مع كل ثانية (إنجازات متتالية)
- مع كل بزوغ فجر جديد ، اجتهد واغتنم فما زال لديك فرصة للتغير (ما زلت تملك وقتا للتغيير) .
- ابتسامتك هي أفضل ما يجدد حياتك (راحة نفسية) .
- أعلم بما أنك تشارك الملائكة بمعرفة قدر الرسول صلى الله عليه وسلم ،وذلك بالتأسي به والصلاة عليه صلى الله عليه وسلم ستمتلك سر الخلود في رسالته (السيرة العطرة والذكر الاجتماعي الايجابي) ، وستجد الفرقان في حياتك (المسؤولية الفردية)الذي ترى به الحق (كن مع العظماء) .
- أنت ستظفر بالنجاح والفلاح في دنياك وآخرتك ، لأنك تضع مرضاة الله في كل عمل ، أول الرحلة ونهاية المطاف (الاعتقاد الايجابي) .
- ثقافتك جيش غير منظور ، تصل إلى أهدافها المرسومة في سكينة وسلام (جمل نفسك بما حسن) .
- الإيمان عقل واسع الذكاء ، وفطرة بالغة النقاء (الاعتقاد الإيجابي) .
- هنيئا لك بالعقل الذكي والسليم ، فهو وحده الذي يستفيد من

عبر الماضي ، وينتفع بتاريخ الإنسانية الطويل (متعة قراءة العبر والأحداث للتجاوز والاستفادة من أجل النهوض) .

- العقل روح الحرية(سر نجاحك) .
- أعلى درجات الثقة بالنفس ، هي أنك مسلم تعتنق دينا فطريا ، يحترم الفطرة البشرية ونوازعها الطيبة ، ويحترم العقل الإنساني واحكامه المنطقية (افهم إيمانك) .
- الاكتفاء الذاتي ، وحسن استغلال ما في اليد ، ونبذ الاتكال على المنى هي نواة العظمة النفسية وسر الانتصار على الظروف المعنتة (كي تبقى نجما) .
- أرسل باقة زهور لنفسك (قدر ذاتك) .
- خصص لنفسك يوما من كل أسبوع أو حتى ساعة واحدة يوميا تخلو بها مع نفسك أو تنجز أمرا فيه متعة لك (احرص على نسيجك الداخلي) .
- صيانة الجسم حفاظ على قوة العقل (اعتن بجسمك).
- لا ربح كثواب الله سبحانه وتعالى (الرقابة الدائمة).
- الثقة بالنفس والتفاؤل بالخير متلازمات فاحرص عليهما (ذخر الحياة) .
- إن الواثق من نفسه يقود الآخرين (كن قائدا) .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة .

## عزيزي القارئ

### التمرين الثالث : برمجة عقلنا الباطن .

١ - دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك وبعدها اكتبها على ورقة ثانية ، ثم مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألق بها بعيداً.



٢ - دون خمس رسائل إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائما بكلمة : "أنا" مثل: أنا قنوع ، أنا اجتماعي ، أنا ذاكرتي قوية ، أنا إنسان ممتاز ، أنا شخص هادئ ، أو استفد من الرسائل التي ذكرت سابقا .

٣ - دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائما .

٤ - والآن خذ نفسا عميقا واقرأ الرسالات واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيدا .

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

٥ - إبدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفسا عميقا ، واطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشرة مرات بإحساس قوي ، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ، ثم افتح عينيك .

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

٦ - ابتداء من اليوم احذر ماذا تقول لنفسك ، و احذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقوله الآخرون لك ، لو لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها وبأن تقول :(ألغي) وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية .



........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

تأكد أن عندك القوة ، وأنك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك ، وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة ، وقد قال في ذلك جيم رون مؤلف كتاب (السعادة الدائمة) : (التكرار أساس المهارات) لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله ، وأن تكرر دائما لنفسك الرسالات الإيجابية ، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك ... أنت تتحكم بحياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود .

وتذكر دائما..

الحياة الرائعة هي تلك التي تجعل لها أهدافا واضحة وتمضي إلى تحقيقها بعزيمة وبصيرة

ويعود هذا المبدأ إلى الفرضية المسبقة القائلة (إذا تمكن شخص من فعل شيء ما فتأكد أنك تستطيع أن تفعل الشيء ذاته)

من المفيد أن نذكر قصة لامرأة ليست بذات شهرة ولم تكن تحت الأضواء يوما ما ولكنها فهمت معنى الحياة واستمتعت بها وآثرت أن تعمل على قدر استطاعتها وهي نموذج للمرأة التي تسعى للنجاح في الدين والدنيا ، لتكون بمثابة دليل عملي على ما ذكرناه سابقا :

(عند الحديث عن المرأة شؤونا وشجونا ، تتبادر للذهن كثير من الصور والنماذج ، التي يقترحها العصر الغربي على الذائقة الشرقية . فالفتاة الناجحة هي الموديل أو المودرين التي تفرض حضورها على وسائل الإعلام ، والتي تلاحقها العدسات إينما حلت وارتحلت ، ولو آل مصيرها لمارلين مونرو أو الأميرة ديانا أو سعاد حسني .

كما أن بيوت الأزياء ودور السينما والفيديو كليب ومسابقات الجمال والعري الأبيض ، كلها تتكامل في إنتاج وتسويق النسق المغرض بعيدا عن آية معايير إنسانية أو أخلاقية أو حتى حضارية !

ومن وسط هذا الضغط الطاغي ، هناك حقائق من نوع آخر ، تختلف طواعية في غاياتها ونظرياتها عن عالم الشكل والشهرة ، دون أي شعور بالغبن أو الغبش ، وبالتالي لها مشاربها وتقاليدها المكتنزة وهي فياضة بالنموذجية والحيوية ... وفي السطور التالية بعض تجليات سيرة تستحق أن تروى ، فهي من صميم الواقع ومن وحي الحق والخير والجمال . إنها حكاية عمتي التي رحلت مؤخرا ، وأنا لست فيها أكثر من شاهد وشاد ، أهدي تجربتها للباحثات عن النجاح في الدين والدنيا ، وما أكثرهن في هذه الأيام .

لقد كانت عمتي (الوسطى) من بين أخوتها عمرا وعمقا ، نشأت في أسرة رقيقة الحال بأحد أحياء حلب ، وحين تزوجت وهي في مقتبل الشباب آثرت أن تعالج كل أمورها بصمت ومسؤولية فلم تشتكي مرة في حياتها ، وهذا من

بعض برها بوالديها حيث تجسد فيها صلاح التربية وفهم التدين ، فهي لم تغضبهما أو تقصر في حقهما أحياء وأمواتا ، ولم تنسهما يوما من الدعاء والصدقات لا سيما في مواسم الخير والجود .

إن عمتي كانت مدبرة اقتصادية ومديرة بيت بامتياز ، فمن الصغر استطاعت أن تدخر لأسرتها ثروة متواضعة ، وبسبب إيجابيتها الفطرية أدركت قيمة العمل الذي أتقنت منه خياطة الملابس ، فامتهنت معه الاستقامة وحسن الانجاز وصدق الوعد ، وهو ما جعلها توفر لكل واحد من أبنائها منزلا ، وقد أسكنت شقيقها الأصغر وشقيق زوجها لعقود طويلة بلا من أو جزاء ، وكانت يداها تفيض بالخير والمعروف لكل من يعرفها أو يقصدها ، لا ينبس لسانها بغير الكلمة الطيبة والأوراد والأمر بالمعروف والنهي عن السوء ، لم أرها مرة من غير ابتسامة مضيئة أو بشاشة مشرقة ، فهي سليمة القلب وعفيفة النفس وهادئة الطبع ، لا يوجد في قاموسها ما يسمى بالغيبة والنميمة أو الثرثرة والكسل ، ففاعليتها في معالي الأمور أهم لديها من السفاسف . ومع أنها لم تدخل المدارس النظامية كشأن معظم بنات جيلها ، إلا أنها كانت مستمعة ومستوعبة تحاكم الأمور بالعقل والتفكير وترك ما لا يعنيها ، وربما يكفي أنها أنشأت (تسعة) أبناء ناجحين وناضجين ودعاة بفضل وجهتها وتوجيهها .



لقد كان إيمانها الثابت وعقيدتها القوية هما زادها الأهم في لأواء الحياة . ورغم بحبوحة العيش فإنها وزوجها الحاج صالح لم يعرفا نزهة سوى الحج والعمرة ، كررتها عشرات المرات وأحيانا مع أطفالها الرضع ، وكانت تحج وتعتمر لنفسها وعن والديها وعن أخوتها وعن ابنها الشهيد الذي ترقبت عودته سنين طويلة دون جدوى ، وكانت تستعين على هذه المحنة وغيرها بالضراعة والمكابدة وانتظار الفرج .

إن تقواها مسألة لا تقبل المساومة ، وكنت أحسبها من بقية السلف لصلاحها وصلاتها وصلابتها . ومع هذا كانت تهتم برشاقتها ومطبخها وواجباتها الزوجية ، ومما يدل على إرادتها وتواضعها ، أنها كانت ومن حيث المبدأ ديمقراطية مع أولادها وأصهارها وكناتها ، تترك لهم تفاصيلهم بلا تدخل أوتطفل ، ولا تذكر أحدا منهم أو غيرهم بنقيصة ، إنما تتجنب الكثير من الظن والوسوسة والتحمل ... وعندما كنا أطفالا كما نلقى عندها الرحمة والعطف والرفق ، بالإضافة للحب والكرم النادر ، ومما أعرفه أن أحد أعمامي رحمه الله كان أثرى إخوته وكان تاجرا أو صناعيا

يجول في المشرق والمغرب ، وكانت عمتي هي بيت ماله يأتمنها على الملايين ويضع في خزائنها أمواله ، فقد كانت قوية أمينة فاضلة لم تذهب عمرها سدى .

إن عمتي (بدرية) ولو رحلت وطواها الثرى ، فإن سيرتها وأثرها لم يرحلا ، ومرضها الذي ابتليت به لم يفت من عضدها وألمعيتها وأريحيتها وقلبها الكبير ، وهي تثبت بنموذجها الحي أن المرأة المسلمة هي وحدها المؤهلة للريادة والاستمرار ، بما تحمله من إرث ثقافي ومعنوي ومن توازن فكري ونفسي ، وأن النجاح والرفعة ليسا حكرا على عظماء التاريخ وكبراء الأمم لا يتعداهم إلى عامة الناس لو صح العزم وصلحت النية .

رحم الله عمتي الغالية ، فقد جاءت وراحت ، كنسمة عاطرة على خطى الرسول وأمهات الهدى .

روى الشيخان عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : ألا أخبركم بأهل الجنة ؟ كل ضعيف متضعف لو أقسم على الله لأبره . ألا أخبركم بأهل النار ؟ كل عتل جواظ مستكبر... [1] .



(١) أ . عبدالله زنجير : مقال مخطوط (المرأة الناجحة .. وهذا النموذج) .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ**

برمج عقلك الباطن بالإجابة على الأسئلة التي وردت في التمرين الثالث .

العقول معادن تصدأ وتتآكل إن لم نعمل على صقلها بالعلم والعمل والممارسة الدائمة

## هل من رؤية نستطيع من خلالها توظيف ما مر من أجل صياغة وصناعة حياة ناجحة؟

نعم هناك خمس متطلبات لحياة ناجحة يذكرها (توم ردل) في كتابه خمسة عوامل لحياة ناجحة وهي :

١ - التحفيز: (OTIVATION M for M) حرف M يعبر عن متطلب التحفيز لا يمكنك أن تحقق أي شيء ، أما إذا كان لديك تحفيز فعال فسوف تعمل بجد لتجني ثمار المتطلبات الأربعة الأخرى

التحفيز يحشد إرادة النجاح .

٢ - التعليم : (E for Education)



حرف E يعبر عن متطلب التعليم كالماء والهواء لرحلة الحياة – فهو غذاء العقل . وما لم يكن لديك قدر من التحفيز الفعال ، لن يمكنك أن تجمع مادة كبيرة من العلم .

٣ - التركيز : (C for Concentration)

أن يكون لديك حافزا للتعليم ليس كافيا في حد ذاته . يجب أن يركز التحفيز والتعليم على أهداف ومجالات بعينها .

التركيز يدمج الإرادة مع المهارة ليصبحا سبيلا للنجاح .

٤ – الاتصال : (C for Communication)

كل هذه المساعي من تحفيز وتعليم وتركيز قد تصبح عديمة الفائدة ما لم تستعملها في ميدان الحياة العملية . فالحياة رحلة لا يمكن أن تخوضها وحيدا .

الاتصال يصقل الإرادة والمهارة والتركيز ليقودك للنجاح .

٥ – الإنجاز : (A for Achievement)

عندما تضع التحفيز مع التعليم مع التركيز مع الاتصالات في ميدان العمل ، فانك تحصد ثمار الإنجاز الطيب .

الإنجاز هو الذي يحول المتطلبات الأربعة السابقة إلى النجاح !

الإنسان يتعلم من خلال التجربة والعمل ، لا من خلال الخمود والكسل . التعليم مطلوب العقل ، أما الحافز فمطلوب القلب ، والقلب السليم يعني عقلا سليما ، أما القلب المعتل فيؤدي إلى عقل مريض .



وتعتمد هذه القاعدة على الفرضية المسبقة : التعلم هو الحياة ولا نستطيع إلا أن نتعلم .

# فكرة ومعنى

## (مهارات حياة من أجل الحب)

❁ ما أرخص الحب إذا كان كلاما ، وما أغلاه عندما يكون قدوة وذماما

❁ الغيرة في الحب كالماء للوردة : قليله ينعش وكثيره يقتل

❁ خلاصة الدرس الذي يجب أن نتعلمه جميعا هو آلا يكون حبنا مغلقا أو مشروطا فليشمل حبنا للآخرين وحبنا لأنفسنا

❁ الحب يتغلغل في كل شئ لا فالأصح أن تقول إن الحب هو كل شئ

❁ كل ما تراه حولك إنما وجد بفعل الحب . فكل ضياء من الحب . وكل نبضة .. بحب والكل ينساب من الحب . في خاتمة المطاف سوف نكون كما نحب

❁ السعادة هي تناسق فكرك وأقوالك مع عملك

❁ الإلهام الاعظم هو الاستقرار

❁ النجاح يحقق الكثير . لكن ما يحققه الحب يحدث في داخلك شئ عظيما

❁ بالحب يمكنك صنع المعجزات [١]



(١) مصادر متعددة ..

# القسم الرابع

ماهي العلاقة بـ البرمجة اللغوية العصبية والتنويم الايحائي ؟

تعريف التنويم الإيحائي

افتراضات التنويم الإيحائي

أركان التنويم الإيحائي

بماذا يمكن أن يسهم علم التنويم الإيحائي؟

ماهي صفات وقدرات المعالج الإيحائي ؟

ماهي المتغيرات الحسية؟

ماهي النقاط الهامة التي ينبغي مراعاتها أثناء إحداث التنويم ؟

ماهي أساليب تعميق التنويم؟



الإنسان لم يخلق للهزيمة

ارنست هيمنجواي

# بداية ما هي العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية والتنويم الإيحائي ؟



أكدت سابقا على ضرورة ترسيخ المعاني الإيجابية في النفس وذلك من خلال جعلها مستقرة في العقل الباطن

ووظيفة التنويم الإيحائي أنه مفتاح سهل بعيد عن التعقيد للدخول إلى عالم اللاوعي (العقل الباطن) وبذلك نتمكن من وضع حشد مكثف من الرسائل الإيجابية فيه تسهم في حل مشكلة في التصور أو في السلوك أو في العلاقات الاجتماعية

وقد عرف كل من العالمين (CHEEK/ LACRON) في كتابهما : علاج التنويم الإكلينيكي (clinical HYPNOTHERAPY) بأنه: حالة استعداد أكثر لاستقبال الرسائل المقترحة مع حرفية الفهم وإرادة أعمق لتطبيق المقترحات الإيجابية .

النظرية الأريكسونية ترى أن التنويم مرحلة يومية عادية متكررة تسمح للعملاء أن يتمتعوا بمصادر أفضل لحل المشاكل والإبداع .

المدرسة التحليلية في علم النفس تعتقد أن التنويم يمنحنا مدخلا إلى العقل الأقل تعقيدا ، (اللاواعي) ، وأن القدرة على الاستجابة للتنويم دليل الصحة النفسية[1] .

**التنويم الإيحائي هو : استرخاء جسدي + تركيز عقلي .**

أي هو حالة استرخاء الوعي ليتحكم باللاوعي لأنه هو الذي تصدر عنه التصرفات .

ولا تتم حالة الإيحاء إلا من خلال الشخص نفسه الذي هو صديقك ، ويكون دورك أنت المعالج الذي سترشده وتوجهه إلى علم الإيحاء وكيف يصل إليه ويمارسه ثم يستفيد منه .

نحن جميعا نمر بحالات اليقظة والنوم ، ويرسل المخ موجات كهربائية تحدد درجة اليقظة أو النوم التي تكون عليها وهي أربع حالات :

**أولاً: البيتا:**

وهي حالة اليقظة ويرسل المخ موجات في هذه الحالة حوالي ١٤موجة / ثانية .

ثانيًا: الألفا :

حالة ما قبل النوم أو نهاية النوم أو حالة أحلام اليقظة ويكون الشخص واعيا تماما ولكن في حالة أسترخاء شديدة ويرسل المخ في هذه الحالة 8 موجات/ الثانية .

**ثالثًا ورابعًا:**

الثيتا والدلتا :

وهي حالة النوم الكامل .

وتتميز حالة الألفا بأنها أعلى مرحلة يتواصل فيها العقل الباطن بالعقل الواعي وهي الحالة التي ننتظرها لنتبادل المعلومات فيها .

(١) انظر علم الإيحاء الذاتي ..

اقرأ وانقد ووازن ورجح وتجرد وابحث عن الحق ما استطعت

محمد الغزالي

# هل للتنويم الإيحائي افتراضات مسبقة ؟

نعم هناك افتراضات مسبقة تعين على توضيحه :



١ - التنويم بالإيحاء قسم من أقسام الطب البديل .

٢ - التنويم بالإيحاء علاقة تعاون بين الأشخاص وأيضا بين كل شخص وذاته .

٣ - التنويم بالإيحاء يقوي ويعزز القدرة الكامنة في الإنسان .

٤ - التنويم بالإيحاء يساعد على تحويل السلوكيات السلبية إلى مصادر أكثر فائدة .

٥ - هناك عقلان واعي واللاواعي .

٦ - العقل قادر على الاتصال بالعقل اللاواعي والأخير ينفذ تعليمات الأول .

٧ - يجب أن تكون الرسائل الإيجابية الموجهة للعقل اللاواعي واضحة ومحددة وإيجابية ، مباشرة وتكرارية إلى أن يتم استيعابها وبرمجتها .

٨ - لدى الناس موارد ذاتية وطاقات كامنة كافية لتحسين حياتهم .

٩ - يختار الناس أفضل اختيار متاح لهم ومتوفر لديهم في تلك اللحظة.

١٠ - يجب النظر إلى كل تجربة على أنها مصدر كامن .

١١ - المقاومة النفسية عبارة عن علامة تنبيه قوية ، فهي إشارة دالة على أن هناك جزءا لم يتم مطابقته أو التواصل معه .

١٢ - ليس هناك إخفاق إنما رأي محدد عن تجربة .

لا يضرنا أن نعمل ونخطئ ، بل يضرنا أن نتقاعس ونقعد..

د. يوسف القرضاوي

## ماهي أركان التنويم الإيحائي ؟



إحداث الغشية TRANCE : هي حالة طبيعية يستشعرها الناس يوميا أثناء أحلام اليقظة وتمنحنا بذلك القدرة على الغوص في أفكارنا وخيالاتنا ، وقد تحدث أحيانا بطريقة عفوية أثناء ظرف قلق فتسمح لنا للتمتع بالهدوء .

إن الشخص في مرحلة الغشية يكون منتبها أكثر للداخل بدلا من نشاط وإزعاج الخارج .

نسبة تقبل العقل للإيحاءات المبرمجة في حالة الغشية تصل لعشرات الأضعاف من تقبله في حالة الانتباه والتشويش .

مرحلة الغشية هي طريقة إيجابية سريعة ومجدية لمعرفة عمق المشكلة وحلها .

**برمجة الرسائل المقترحة في العقل الباطن وتسمى الإيحاءات SUGCESTIONS**

وهناك بعض التوضيحات التي أحب أن أوضحها :

❁ الشخص في حالة التنويم لا يستجيب لكلام المعالج إلا إذا كان عقله الباطن مقتنعا بالفكرة ، فالشخص لا يخالف قناعاته أبدا.

❁ كلما كان المستفيد أكثر وعيا بذاته وأقوى علما وأخصب خيالا

سيمكنه ذلك من الحصول على نتائج أفضل من جلسات التنويم .

❁ التنويم ينبغي أن يكون مساعدا ومكملا للطب التقليدي ، ولا يستغني عن الاستشارة الطبية بالذات في التشخيص الأساسي، ويمكنك بعد التشخيص استشارة طبيبك بخصوص الاستعانة بممارس التنويم .

❁ في أغلب الأحيان يكون العميل في وعي لما حوله من أصوات وحركات وروائح وفي وعي عال للمس ، فبمجرد لمسه يستيقظ ، أي أنه لا يفقد وعيه خلال جلسة التنويم.

❁ يختلف عدد الجلسات من شخص إلى آخر ، حسب عمق المشكلة ، لكن المعدل العام بحدود ٤ – ٥ جلسات ....إذ قد لا يتبين الكثير من الأثر من أول جلسة وفي الغالب فان فاعلية التأثير تتضح بعد الجلسة الثانية ، لكن ينبغي أن لا تزيد الجلسات عن ٥ مرات إذا لم يظهر أي تحسن على الشخص[١] . لأن زيادتها مع عدم فائدها دليلٌ على أن المريض يلزمه معالجة عند طبيب نفسي ولا تنفع له جلسات التنويم .



(١) انظر منهج الممارس المعتمد .. للأستاذتين لمى ولبنى الغلاييني .

## بماذا يمكن أن يسهم علم التنويم الإيحائي ؟

باتساع مدرسة العقل والجسد بدأنا نعرف أن للعقل تأثير مباشر على أجهزة الجسد (كنظام المناعة ، الجهاز العصبي ، الدورة الدموية ، الجهاز الهضمي)



لهذا بدأ بعض المتخصصين باللجوء للتنويم كوسيلة للعلاج من الأمراض الجسدية .

بدل التخدير في علاج الأسنان ، والولادة ، فزع الاختبارات ، التبول اللاإرادي عند الأطفال ، أمراض اضطرابات الأكل (البوليميا، الأنوريكسيا) إنقاص الوزن ، التدخين ، الإدمان ، الأرق ، الاكتئاب ، الفوبيا ، الثقة بالنفس ، تقوية التركيز ، تطوير الأداء الرياضي .

ولكن لابد أن تتعرف على معالج ماهر .

إذا أردت أن يسامحك الناس سامحهم أنت أيضا

أنيس منصور

## ما هي صفات وقدرات المعالج الإيحائي الماهر ؟

١ - الانسجام والتطابق بين نبرة الصوت ودرجة سرعة الكلام .

٢ - الصوت والسرعة يتلاءمان مع درجة تنفس المستفيد .

٣ - يتصف كلامه عن التجربة الداخلية ببراعة التعميم وعدم الوضوح .

٤ - يظل ممكنا التحقق من وصفه للسلوك بحيث يكون مطابقا للواقع .

٥ - أن يكون في حالة راحة واسترخاء وهو يتفاعل مع المستفيد .

٦ - لديه القدرة على الانتقال السهل واستعمال أدوات الربط .

مثال : يمكنك الاستماع إلى صوتي والبدء بالشعور بالراحة .



٧ - ملاحظة المتغيرات الحسية للشخص تحت التنويم الإيحائي .

٨ - معرفته بطرق إخراج المستفيد من حالة التنويم .

إن من تحقق بهذه الصفات يستطيع أن يدخل الشخص المريض في دائرة التنويم الإيحائي ، وهناك متغيرات سيلحظها عليه وملاحظة المتغيرات مهم جدا وهي الدليل على دخول المستفيد في الحالة[1]

---

(١) المرجع السابق .

# ما هي المتغيرات الحسية ؟

١ – ارتخاء العضلات .

٢ – تغيرات في لون الوجه واليدين .



٣ – تغير في التنفس .

٤ – حدوث تناسق في الوجه .

٥ – حدوث حركات لا واعية .

٦ – ارتجاف الجفن .

٧ – تغير في وظيفة الابتلاع .

٨ – قد يحدث انتفاخ في حجم الشفة السفلى .

> ليست الفكرة عامل إنشاء أولي للحضارة فحسب ، بل هي أيضا عامل صياغة للبناء الحضاري في جميع جوانبه .
>
> د. عبد المجيد النجار

## ماهي النقاط الهامة التي يجب مراعاتها أثناء إحداث التنويم ؟

١ - تجنب استخدام إيحاءات سلبية مثل : لا تخاف ، لا تنزعج .

٢ - تجنب استخدام كلمة (حاول) لأنها توحي باحتمال الفشل .

٣ - وظف الصمت اقطع الكلام أحيانا استبدل ذلك بـ(الهمهمة) هذا صحيح ، تماما .

٤ - يفضل عند استخدام الأرقام العد تنازليا لتعميق التنوم والعد تصاعديا لاعادة الوعي .



٥ - استغلال أي تشويش خارجي في تعميق التنويم مثال (وأي صوت تسمعه يجعلك تشعر باسترخاء أكثر)

٦ - اتفق مع المستفيد على إشارات فكرية حركية بالإصبع ليدلك من خلالها على تجاوبه معك خلال العلاج بالموافقة أو عدمها ، أو بإشارات كلامية (نعم ولا) .

٧ - إجراء تدريب للاواعي على الربط بين الإشارات وذلك بأن تدع عقلك الواعي يشعر بشيء يحبه وأتركه حتى يرفع إصبعه لوحده أو

يقول نعم لوحده وكررها حتى يعتاد عليها العقل اللاواعي ومن ثم يقولها لوحده وهكذا مع لا أو رفع الأصابع .

٨ - من الممكن اللجوء إلى هز الرأس والإشارات اليدوية وتحريك الحاجب والتغيرات في التنفس ، المهم أن المبدأ هو نفسه لا يتغير .

الخوف يبعدك عن الشر ، والشجاعة تبعده عنك .

أنيس منصور

# ماهي أساليب تعميق التنويم ؟

١ - **أسلوب المطابقة والقيادة** :حيث تطابق المستفيد في حركاته وهيأته ووضع جسمه ، أي أن تقول له عبارات مطابقة لوضعه مثال : بينما أنت مستلق على السرير ، وتشعر بيدك على الوسادة ، وتواصل نفسك البطيء وتسمع صوتي ، فالمطابقة أولا ثم القيادة .

القيادة وهي أن تقود وعي المستفيد بعد مطابقته بالمحسوسات ، أي بعد أن تقول له عبارات يشعر بها أضف عبارة من عندك جديدة تساعده على تعميق النوم أكثر . مثال : تقول له وأنت تسمع صوتي وصوتي يشعرك بالراحة . وهكذا .

ويفضل أن تبدأ بالتدريج فتقول أربع عبارات مطابقة ثم واحدة قيادة، ثم ثلاثة مطابقة يليها اثنتين قيادة ، ثم اثنتين مطابقة يليها ثلاثة قيادة .... الخ



٢ - **تثبيت العينين** : دعي المستفيد يختار نقطة أمامه إلى الأعلى يركز عليها.

أطلب من المستفيد التنفس ببطء (٤شهيق – ٨ زفير)

أطلب من المستفيد أن يبدأ في التركيز على جسمه وأن يرخي كل عضلة فيه بدءا من الأسفل وصعودا إلى الأعلى والعكس . وأبدأ بقولك له : بينما أنت تركز نظرك على هذه النقطة من الحائط وتسمع صوت شهيقك وزفيرك ... الخ

٣ - **تداخل الأنظمة التمثيلية** : وهو أسلوب يعتمد على استخدام الممارس لعدة أنظمة تمثيلية يبدأ فيها بالنظام المفضل لدى المستفيد ثم ينتقل للنظام التالي لدى المستفيد ثم آخرهم تفضيلا .

مثال :اذا كان المستفيد من النظام البصري فتبدأ بقولك : تصور نفسك وأنت مستلقيا على السرير ، يمكنك رؤية نفسك وأنت مسترخي ، هل تراها بوضوح ، ثم إذا كان نظامه الثاني المفضل هو السمعي فتتابع وتقول : وأنت تسمع صوت الموسيقى وصدى صوتي يشعرك بالراحة وتسمع صوتا داخليا يقول لك أسترخي ثم سيكون نظامه الأخير هو الحسي فتتابع فتقول أشعر بجسمك وهو مسترخ ، و تشعر بدفء الجو ، وتأثرت بالجو ، وأصبحت جاهزا للنوم .

٤ - **القصص المتشابكة** : هي أسلوب يعتمد على إشغال الواعي بمتابعة أحداث القصص المتداخلة والتي يستخدم فيها مفردات قائدة تعمل على إرخاء الوعي، مع التحدث بنبرة صوت وسرعة كلام تقوم بقيادة اللاواعي وإحداث التنويم. مثال :



كان يا مكان في قديم الزمان كانت جدتي أم عدنان تروي لنا حكايات أيام زمان عندما تقطع عندنا الكهرباء و كنا صغار والهدوء يعم المكان ونسمع أصوات الرياح ونشعر بالارتخاء وندبل حتى ننام ونسمع صوت جدتي الحنون في أحلى مساء وأجمل وقت من الأوقات هي هذه الأيام نشعر بالراحة والأمان ، عندما كانت أمي تذهب مع عائلاتها في نزهتها السنوية تمشي على البحر تلاعبها الأمواج وتنظر للشمس المشعة وتنثر ضوئها عبر البلدان ونشعر بحنانها ودفئها بين الأضلاع وتشاهد الزوار يخوضون البحر ويسبحون ويتمددون على الشطئان ويشعرون بالاسترخاء والانسجام وينام الطفل الصغير في الأحضان ويرقد سالم غانم دون عناء طفل برئ يرى في منامه الجنة والنعيم والهناء والأطياف من حوله تحميه وترعاه كالملائكة يسمع غناء أمه وهمهمتها في الأذان لكنه استسلم أستسلم من حيث لا يدري ولما أرتاح قرر أن ينام ... ونام .... نام

## صادق وابتسم وفكر

❁ الإنسانية عملة مأنوسة لا تهبط قيمتها ، ولا يستوحش منها أحد له قلب سليم وعقل سليم

❁ الكلمة في مناسبتها الدقيقة تجئ ، كالعون المسعف عند الحاجة الماسة ، أو كالحلو البارد على شدة الظمأ

❁ العاقل يستمع ما يقوله أعداؤه عنه ، فإذا كان باطلا أهمله نورا ولم يأس له ، وإن كان غير ذلك تروى في طريق الإفادة منه ، فإن أعداء الإنسان يفتشون بدقة في مسالكه ، وقد يقفون على ما نغفل عنه من أمس شؤوننا

❁ علاج الأمور بتغطية العيوب وتزويق المظاهر لا جدوى منه ولا خير فيه

❁ صرح عن حبك لمن تحب

❁ احفظ الأمانة وخاصة أمانة الحديث السري أو الشخصي

❁ اصبر فإن الله مع الصابرين ، وأغفر ، بينما تحاول التأثير والتغيير

❁ ابعث رسائل شكر وتقدير ، ملؤها الحب والطهر والوفاء لكل من وقف معك

❁ المراة العاقلة هي التي تطيع زوجها وهي تقوده

❁ الرجل العاقل هو الذي يقود العائلة بالحب وبروح واحدة

# القسم الخامس

مشاكل وحلول تطبيقية مستوحاة من علم البرمجة والتنويم الإيحائي

ما هو المكسب الثانوي ؟

تمرين الخطوات السبع لوضع الإطار الجديد

تمرين التفاوض بـ الأجزاء

كيف تتشكل لدينا القدرة على توجيه وعينا إلى الداخل ؟

تمرين بيتي إريكسون

هل نستطيع أن نغير اعتقاداتنا ؟

تمرين تغيير الاعتقاد

هل ثمة استراتيجية لتحقيق وإنجاز طموحات وأحلام مرغوب بها ؟

إستراتيجية ديزني

هل نستطيع أن نكون عظماء ونحقق كل طموحاتنا وما نتمناه ؟

النمذجة

هل من تقنية نستطيع من خلالها تحقيق أعمال صعبة ؟

تقنية قطعة الكيك (الإرساء المكاني)

هل من إسهام للبرمجة في معالجة حالات الاكتئاب والضيق والضجر والملل التي يتعرض لها بعض الناس ؟

تمرين نموذج التدقيق



سعداء الذين ينسون ... لأنهم ينسون جراحهم أيضا.

أنيس منصور

## بعد أن يقوم المعالج بالتنويم الإيحائي ، كيف سيبدأ بحل المشكلة ؟



يوجد عدة طرق لمعالجة المشاكل وكل يتناسب حسب نوعية المشكلة فإذا كانت المشكلة مجرد أفعال تنعكس بشعور سلبي تؤثر في النفس وتترك أثرا .

مثال :

زوج يعمل دائما لساعات متأخرة ، ويجهد نفسه أكثر من اللازم . ابنة عنيدة لا تتبع ما ينصحها الأهل به .

يقوم المعالج هنا بالخطوات التالية :

### وضع إطار جديد (التقطير) .

هي عملية إحداث التغيير في وجهات النظر سواء الطريقة التي يرى الشخص بها الأشياء أو الطريقة التي يفكر بها في الأشياء ، بوضع معنى آخر محتمل للمشكلة وعلى سبيل المثال: ينظر معظم الأشخاص إلى التهاب الحلق على أنه أذى لأنه مرض ، إلا أنه بإعادة تقطيره (يمكننا

أن نراه فرصة للراحة ، أو فرصة للتفكير في حل المشاكل الأخرى) . فعن طريق التفكير في المواقف بطريقة مختلفة أو النظر إليها من منظار آخر يجعلها تصبح أكثر إيجابية بما يؤدي إلى الاستفادة منها إلى أقصى الحدود .

## وينقسم التقطير إلى قسمين هما :

إعادة تقطير المحتوى (المعنى) ، أو إعادة تقطير السياق (الكلام)

**تغيير المحتوى أو المعنى** : مثل تأخذ زوجتي وقتا طويلا في اتخاذ قرار ،

نضع المعنى في إطار جديد فنقول :

هذا يدل على أنها دقيقة للغاية وهي اختارتك أنت من دون جميع الرجال .

**مثال آخر** : زوجي يعمل لساعات متأخرة ، ويجهد نفسه أكثر من اللازم .

نضع المعنى في إطار جديد :

زوجك يريد أن يوفر لك مستوى عال من المعيشة .



وعلى هذا نكون قد غيرنا المعنى الأمر الذي ينعكس إيجابيا على الشخص دون أي تغيير لسياق الكلام .

**تغيير السياق أو الكلام** : أنا لا أحب أن أتكلم كثيرا ، أعتقد أنني خجول .

**نضع السياق في إطار جديد :**

أنت انسان متحضر تفسح المجال لتستمع إلى آراء الآخرين لتستفيد منها ، وهي ميزة لا يحسنها بعض المتحدثين الذين لا يتركون مجالا لأحد

ولا ينصتون لرأي أحد ، وهذه ميزة فريدة .

**مثال :** ابنتي عنيدة ولا تعمل بما أنصحها به .

**نضع السياق في إطار جديد :**

أنت امـرأة ذات شخصية قوية وقمت بتربية ابنتك لتنشأ قوية الشخصية هي الأخرى حتى تواجه الحياة بشجاعة .

إن هذه الخطوة ضرورية جدا حيث سيعاد من خلالها تشكيل تصور جديد لمن يريد حل المشكلة وهو بالتالي سيفكر خارج الصندوق ويكسر الإطار القديم لينظر بعيون جديدة تعينه على قراءة أفضل وحل أمثل ، وهذا يعود إلى الفرضية المسبقة التي تقول :

(الخارطة في الذهن ليست هي الموقع) .

وإذا أردت أن تغير إطار المشكلة بالكامل عليك أولا أن تعرف ما هو المكسب الثانوي لها .

لعن الظروف لا يحل مشكلة ، بل يبقيك عاجزا ، افهم المشكلة وفكر واعمل على حلها

علاء الدين آل رشي

## ما هو المكسب الثانوي ؟

هو العامل الأساسي الذي يجعل الشخص يستمر في تصرف معين حتى ولو كان التصرف سلبيا ، لكن طبيعة المكسب الثانوي إيجابي دائما بالنسبة لعقلك الباطن (اللاواعي) حتى ولو كان يعكس على الشخص تصرفاً خارجياً سلبياً .

وأحيانا قد يعي الشخص المكسب الثانوي لتصرفاته ولكن في معظم الأحيان لا يعي الناس السبب الرئيسي في تصرفهم لأن المكسب الثانوي يكون مبرمجا في العقل الباطن (اللاواعي) .



والطريقة التي يستطيع بها الشخص أن يتخلص من تصرف سلبي هي عدم محاولة إيقافه بالقهر لأن ذلك سيعطي هذا الجزء (اللاوعي) طاقة كبيرة وتركيز متواصل مما تجعله أقوى عما كان من قبل وتجعل عملية التغيير مستحيلة . ولكن باكتشاف نية المكسب الثانوي نستطيع أن نحتفظ بطاقته القوية الإيجابية ونعطيه بدائل أخرى للتصرف تجعله يتصرف إيجابيا .

ومن المهم أن تعرف أن عقل الإنسان يتكون من أجزاء مختلفة وكل جزء له وظيفة محددة وبرمجة قوية وسيحاول كل جزء أن يقوم بالدفاع

عن نفسه ضد أي محاولة لإيقافه أو منعه من التصـرف الذي يمثله ، فكلما حاول الشخص إلغاء التصـرف بالقهر نجد أنه ينتهي به الأمر للرجوع لنفس التصـرف وبذلك فهو يعطي الجزء اللاوعي قوة أكبر مما كان من قبل[١] .

ويتم ربط هذا الموضوع بالفرضية المسبقة التي تقول (توجد نية إيجابية وراء كل سلوك) .

## التمرين الرابع :الخطوات السبع لوضع الاطارالجديد :

عزيزي القارئ اتبع هذه الخطوات التي طبقت على رجل (مدخن) :

١ - حدد السلوك غير المرغوب فيه . (التدخين)

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................



٢ - قم بإحداث الغشية .

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

٣ - أوجد اتصال مع الجزء الذي يولد هذا السلوك :

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

---

(١) انظر منهج الممارس المعتمد .. للأستاذتين لمى ولبنى الغلاييني .

اسأل هذا الجزء : هل يقبل الجزء المسؤول عن التصرف (التدخين) أن يتصل بي الآن ؟

هام : عندما تحصل على الإجابة أشكر هذا الجزء لموافقته على الاتصال بك .

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

٤ - افصل النية عن السلوك .

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

اطلب من الجزء المسؤول عن السلوك (التدخين) هذا السؤال : ما لذي تحاول أن تفعله لي أي ما هي وجهة نظرك للموضوع ، إذا كانت الإجابة سلبية استمر في تكرار نفس السؤال حتى تحصل على نية إيجابية . (يمنعني من الأكل فأحافظ على جسمي رشيق)

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................



٥ - هل تقبل بدائل أخرى من الممكن أن تكون في نفس قوة التصرف الحالي أو أقوى منه بجانب أنك تحتفظ بنفس هدفك (النية) أنتظر حتى يأتي الرد على سؤالك .

(في هذه الحالة أنت تجعل الجزء اللاوعي يشعر بالأمان لانك لا تحاول التخلص منه ، بل تحافظ عليه وفي نفس الوقت تعطيه اختيارات قوية يستبدل بها تصرفه الذي يسبب لك الأحاسيس

السلبية) .

أتجه إلى الجزء المبدع في حياتك وأوجد له ثلاث بدائل جديدة لإشباع نيته . (شرب الشاي الأخضر ، شرب العصير الطبيعي ، تناول الفواكه الطازجة) .

٦ - **تحمل المسئولية** : أطلب من الجزء المسئول عما إذا كان موافقا على الاختيارات الثلاثة ، إذا لم يقبل عليك أن تبحث له عن اختيارات جديدة وبعد الموافقة أطلب منه أن يكون مسئولا عن البدائل لتنفذ وتمارس بشكل سليم وأشكره على الموافقة وعلى تعاونه معك .



٧ - ثم أسأله إذا كان هناك أي جزء من الأجزاء لم يقبل بالاختيارات الجديدة وأشكره وإذا كان هناك أي اعتراض عد إلى الخطوة الثالثة وأعد الخطوات من جديد.

البناء في الحاضر والمستقبل لا يمكن أن يقوم ويقوى إلا على أسس قوية ذاهبة في الأعماق، فإذا فقدت أمة من الأمم هذه الثقة بماضيها وقوميتها ومقوماتها فقد أخذت بضعف لا قيام معه.

د. محمد يوسف موسى

## يكون الشخص أحيانا ممزقا من الداخل تنتابه صراعات داخلية وكأن هناك أطراف متشابكة يحاول كل منها أن يشدك باتجاهه كيف نقوم بحل هذه المشكلة؟

مثال: (امرأة تاهت ما بين وظيفتها ومسئوليتها تجاه بيتها)

سنقوم هنا بعملية التفاوض بين الأجزاء لتساعد على حل مثل هذه المشاكل[١].



- اعتن بمكان الجلوس.
- اختر مكانا هادئا.
- يجب أن يكون هناك استرخاء كاملا.

(١) من الممكن أن تطبق هذا التمرين على نفسك.

التمرين الخامس : التفاوض بين الأجزاء :

١ - يطلب المعالج من الجزأين (موظفة ، أم) الظهور خارج الجسم وتخيل أن كلا منهما يأخذ شكل شخص يقف على إحدى اليدين وكأنك تخاطبهما وسمي أحدهما الجزء (أ) والآخر الجزء (ب)

٢ - يسأل المعالج الجزء (أ) عما إذا كان على استعداد للاتصال به في الوقت الحالي ويشكره على موافقته ، ويسأل الجزء (ب) نفس السؤال ويشكره .

(طبعا أنت هنا تتحدث مع ذاتك)

٣ - يسأل المعالج (أ) عما إذا كان يعلم بوجود (ب) ويسأل (ب) إذا كان يعلم بوجود (أ)



٤ - يسأل الجزء (أ) عن نيته الإيجابية تجاهه ويشكره ، ويسأل (ب) عن نيته الإيجابية تجاهه ويشكره .

ويسأل المعالج (أ) إذا كان يعلم بنية (ب) وأخذها في عين الاعتبار و يسأل (ب) إذا كان يعلم بنية (أ)

٥ - يسأل المعالج (أ) عما يحتاجه من الجزء (ب) إذا كانت نيته قد تفيده ، ويسأل (ب) إذا كانت نية (أ) قد تفيده

٦ - يستمر المعالج بالتفاوض مع الأجزاء حتى يتجهان إلى نقطة واحدة تمكنهم من إشباع نيتهما .

٧ - يستمر المعالج في هذه العملية حتى يجد أن اليدين تتقاربان من بعضها البعض ليتصافحا ويتشابكان .

(وإذا طال التفاوض يمكنك تسريعه بأن تقول لهما بما أنكما اتفقتما فبأمكانكما أن تتقاربان وتتشابكان)

٨ - يشكرهما المعالج ويسألهما إذا كان هناك أي جزء يعترض على الاتفاق فإذا كان ثمة معارضة ، فعليه أن يعود إلى البداية ويعاود الخطوات .

هـذا التمرين يعود إلى الفرضية المسبقة التي تقول : (المقاومة النفسية عبارة عن علامة تنبيه قوية فهي إشارة دالة على أن هناك جزء لم يتم مطابقته أو التواصل معه) .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ :**

حدد مشكلة لديك وطبق الطريقة الفنية للتفاوض بـ الأجزاء .

البكاء ليس من أخلاق الرجال فانهضوا للمطالبة بحقوقكم دون خوف ولا تردد ، فلا حياة لقوم لا يستقبلون الموت في سبيل الاستقلال بثغر باسم . كف عن الشر ، والشجاعة تبعده عنك .

جمال الدين الأفغاني

# كيف تتشكل لدينا قدرة على توجيه وعينا إلى الداخل ؟

حتى تنشط ذاكرتك وتنبه حواسك لتكون أكثر قدرة على التحكم بقدراتك عليك القيام بهذا التمرين إنه مفيد جدا ، وهو على النحو التالي عليك :

١ - أن تقوم بملاحظة خمس صور خارجية مما هو حولك وفي محيطك

٢ - ثم تغمض عينيك و تتذكر صورة داخلية من ذكرياتك

٣ - وتعود تفتح عينيك وتحفظ أربع صور خارجية

٤ - ثم تغمض وتتذكر اثنتان داخلية ، ثم ثلاثة خارجة و ثلاثة داخلية ، ثم اثنتان خارجية وأربع داخلية ، ثم واحدة خارجية وخمسة داخلية، ويفضل أن تكون الصور مختلفة من مرة لأخرى وأن لا تكررها نفسها.

وهكذا بنفس الطريقة مع الأصوات والأحاسيس .

| خارجي | | | | | | داخلي | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| صورة | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | صورة | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| صوت | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | صوت | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| إحساس | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | إحساس | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |

**عزيزي القارئ :**

تدرب معنا على التمرين السادس (بيتي إريكسون) .

إذا كان تحرير المرأة هو قضية كل المجتمع - رجالا ونساء - فإن اقتحام النساء لهذا الميدان فريضة مرغوبة ومنشودة لإنجاز هذا التحرير.

د . محمد عمارة

## هل من حلول يمكن أن يقدمها علم البرمجة اللغوية العصبية ونستطيع من خلالها معالجة أمراض الخوف ، وما هي طريقة العلاج ؟

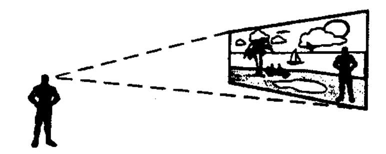


باستطاعة علم البرمجة اللغوية أن يسهم في حل هذه الأمراض (الخوف) وعليك أن تراعي الخطوات الأتية :

**الاتحاد** : تشعر بذاتك وترى وتسمع الآخر .

**الانفصال** : هو أن ترى وتسمع ذاتك وتشعر بالآخر .





وهذا عندما يطلب منك أن تتخيل صورة ما لتجربة ما وتكون متحدا معها للاستمتاع بشعور جميل .

وتحتاج للانفصال حينما تقع تحت ضغط شعوري قوي .

امتلاك المرونة في تقمص حالة الاتحاد والانفصال تبعا للظرف الراهن ، يجعلك أكثر قدرة على اتخاذ السلوك الأفضل .

## التمرين السابع : علاج حالات الخوف والصدمات النفسية

### الانفصال البسيط :

١ - يطلب المعالج من المريض أن يحدد المشكلة (ما هو الشي الذي يخيفه) مثال (من السيارات) وذلك بسبب حادث أليم قد حصل أمامه وترك أثرا سلبيا دائما عليه ويسمى هذا (خوف مرضي)

٢ - هنا عليه أن يكتشف ما هو الرابط وهل هو بصري أو سمعي (أي عندما يرى السيارة أم عندما يسمع صوتها) مثال عندما يسمع صوت الفرامل



٣ - ثم يساعد المعالج المريض على أن يتذكر موقف إيجابي ويجد رابطه مثال (يحب العصافير ورابطها صوت زقزقتها) ويقوم بإيجاد تجربة أخرى حالة من الرضى من الإيمان ، ليكون لديه رابط أخر .

٤ – يطلب المعالج من المريض أن يتخيل التجربة كما لو أنها على شاشة سينمائية كبيرة وأن يقوم بأداء التجربة كما لو كانت تحدث الآن .

٥ – وعليه أن يذكره أنه منفصل ، خارج الصورة وهو يشاهدها من بعيد .



٦ – ثم يطلب منه أن يرى التجربة عدة مرات بسرعة ولكن بالاتجاه المعاكس أي من النهاية إلى البداية .

٧ – ثم يطلب منه أن يثبت الصورة ويجمدها على الموقف الذي يتأثر به (وهو عند سماعه صوت الفرامل)

٨ - ثم يطلب المعالج من المريض أن يدخل إلى الصورة ويتصل بشخصه بعد أن يطلق رابط الموارد ، ويساعده على الإحساس بالأمان ، ويقول له تخيل نفسك وأنت صغير تلعب تحت الشجرة وتسمع زقزقة العصافير وتسمع صوت خرير مياه النهر الجاري من جنبك حتى يكسر حالة الخوف الموجودة لديه .

٩ - ويطلب منه أن يفكر في التجربة الآن ويلاحظ أحاسيسه .

١٠ - ثم يعود ويتخيل نفسه مستقبليا وهو يواجه التجربة نفسها أو شبيهة لها ويلاحظ استجابته .



طبعا إذا لم يكن هناك استجابة من أول مرة نعيد الخطوات السابقة مرة أخرى ، لكنه بالتأكيد سيلاحظ أن مشاعره قد تبدلت وأن التجربة لو مرت عليه ستكون طبيعية من دون أن تترك تأثير عليه و يكون هنا قد تخلص من الرابط السلبي وتحول إلى رابط إيجابي .

**عزيزي القارئ :**

**أوجد حالة من هذه الحالات المرضية أو النفسية وقم بتطبيق التجربة عليها .**

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

..............................................................................................

السلطان لا يقيمه إلا الطاعة .
والرعية لا يصلحها إلا العدل .
وأولى الناس بالعفو : أقدرهم على العقوبة .
وأنقص الناس مروءة وعقلا في ظلم من هو دونه .

أبو جعفر المنصور

# لو كان الشخص يعاني حالة سلوكية بسيطة ناتجة عن عادات .. هل يستطيع من خلال NLP أن يغيرها ؟

هناك طريقة تقنية لتبديل السلوك بسلوك آخر بديل وليس لإزالة أو تغيير السلوك القديم :

**التمرين الثامن : نظام التبديل SWICH**

هذا التمرين يمكنك أن تطبقه على نفسك

١ - تحدد السلوك أو العادة المراد تغييرها مثال : (شخص يلعب بأنفه كثيراً)



٢ - يتخيل نفسه متصلا بالصورة ولكن يثبتها قبل أن تصل يده إلى أنفه (أي عند فمه قبل وصولها إلى أنفه) ويضعها أمامه وكأنها شاشة سينما كبيرة ويصاحبها بكل مشاعر الضيق والألم المرتبطة بهذا السلوك السئ .

٣ - يثبت الشاشة أمامه ثم يخرج منها وينشى صورة خيالية جديدة ويكون فيها وهو مثلا (بدل أن يضع إصبعه في أنفه فليكن يفرك بها أنفه) ويضع فيها كل المشاعر الإيجابية ثم ينفصل عنها.

٤ - ثم يضع الصورة الجديدة مصغرة في زاوية الصورة الكبيرة .

٥ - ثم تبدأ عملية التبديل وهي بأن يكبر الصورة الصغيرة بشكل سريع لينشرها كاملة فوق الصورة الكبيرة لتطغى عليها وهكذا وبشكل سريع تقول سو يش ، سو يش ، سو يش وكلما قلتها تكون قد كبرت الصورة ثم عادة تصغر لتعد وتكبر من جديد وتعاد الخطوة حوالي ستة مرات

٦ - وبهذا قد تلاشت ملامح الصورة القديمة لتحل محلها الجديدة وبعد الانتهاء يطلب منه أن يحاول الشخص فعل العادة القديمة لنرى ردة الفعل التي ستكون إيجابية بإذن الله .

وهذا يستخدم في تبديل السلوكيات المتوسطة وليس تبديل الاعتقادات.

عزيزي القارئ :

قم بتطبيق العملية على سلوك لا ترغب به (سلوك متوسط) ودون النتيجة .

الإنسان قبل العمران ، وبالحب تبنى المجتمعات ، والنساء شركاء في النهوض ، والرجولة مسؤولية والتزام وأن تكون حرا يعني أن ترفض الظلم والاستبداد وقهر بني البشر .

علاء الدين آل رشي

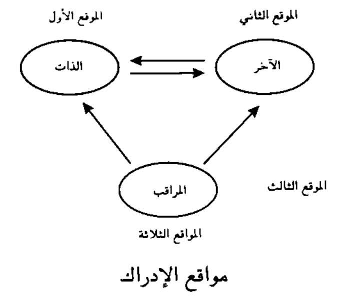
## هل من طريقة نحسم بها الصراعات الداخلية وتسهم في اتخاذ القرار الصائب بعيدا عن التردد؟



ممن الممكن أن تحسم الصراعات الداخلية وتتخذ قرارات صائبة إذا طبقت عملية التوازن في مواقع الإدراك . لديك ، وهذه المواقع هي :

- **موقع الذات** : انك أنت صاحب المشكلة ، لذي تنتصر لرأيك وذاتك وتهمل احتياجات الآخرين ، لاترى خطأ لنفسك .
- **موقع الآخر** : الشخص الذي تختصم معه ، خدوم يساعد الآخرين ينكر ذاته والمحيطين به يراقب نفسه وينقد ذاته .
- **موقع المراقب** : مراقب خارجي تنظر إلى كلا الحالتين ، وسيكون ضعيف الإحساس بالذات والآخر ، منطقي شمولي ناقد ، قليل الانفعال والاهتمام .

وعملية التوازن تعتمد على مهارتي : المرونة ، الاتحاد والانفصال .




مواقع الإدراك

## التمرين التاسع: التوازن الداخلي عبر مواقع الإدراك .

❁ يمكنك أن تحدد على الأرض ثلاث مواقع من ورق مكتوب عليها اسم المواقع الثلاثة، الذات والمراقب والأخر ، وترتب بشكل يكون فيها موقع المراقب بمكان يستطيع فيه ملاحظة خطوات التدريب ، واطلب منها أن تقف في موقع الذات .

❁ ثم يقف المعالج بجانب المستفيد وفي الجهة الذي يختارها .

❁ ويطلب المعالج من المستفيد أن يستحضر موضوعا يشعر تجاهه بالتردد والحيرة وتعدد الأصوات الداخلية بين نعم ولا . (مثال : أنا أريد أن أسافر لأطوِّر مهاراتي العملية وأحصل على مركز مهم وراتب ممتاز) (تردد بين السفر وعدمه) .

❁ يساعد المعالج المستفيد باللغة والصوت وإيماءات الجسم على الدخول في الحالة ويتأكد من أهداف رغبته .



❁ يطلب المعالج من المستفيد أن ينتقل إلى موقع الأخر وأن يعيش الموقف من وجهة نظر الآخر (مثال : تمثل دور والدها وهو يطلب منها البقاء لكونها فتاة وموطنها أكثر أمانًا لها ويبقى بقربها ليحميها وأن لديها في بلدها فرص للنجاح) وتنظر إلى موقع الذات وكأنها تخاطب نفسها من وجهة نظر والدها.

❁ ثم يطلب من المستفيد أن ينتقل إلى موقع المراقب ، وكأنه رجل حكيم، وأن ينظر إلى موقف الذات و موقف الآخر عن بعد ، ليعطي رأيه بالموضوع من دون انحياز ، ليرى مع أي موقف يتفق .

❁ يطلب المعالج من المستفيد العودة إلى الذات والتأمل بأحاسيسه ورغباته الذاتية ويخاطب موقعًا آخر ليطلب منه التعاون معه لتحقيق هدفه ، وينقله إلى موقع الآخر ويطلب منه أن يتقبل طلب الذات ويخبره بالمصادر التي يحتاجها للتمكن من تحقيق الهدف .

❁ يعود المعالج بالمستفيد إلى موقع الذات ويسأله عن رأيه تجاه ما قاله الآخر ، ويطلب منه أن يحاوره ويبين له مقاصده الإيجابية .

- ❁ يكرر المعالج الخطوة السابقة حتى يتبين وجهات النظر ويجتمعون على رأي.
- ❁ ثم ينقل المعالج إلى موقع المراقب ويسأله ما رأيك في الحوار الدائر فيما بينهم ، وهل هناك أي توجيه منه لهما قد يفيدهما ويساعدهما على الاتفاق .
- ❁ يعود المعالج بالمستفيد إلى موقع الذات ويطلب منه أن يضم إليه الآخر والمراقب ليندمجوا جميعا .

والفكرة وراء هذا التمرين هي مساعدتك على التفكير بطريقة استراتيجية ، قبل إصدار الأحكام النهائية على الآخرين أو التورط .... فسوف تنظر إلى الموقف من ثلاث زوايا مختلفة وتساعدك المشاطرة على التغلب على عمليات الإدراك السلبية .

**عزيزي القارئ :**

حان دورك لتساعد صديقك المحتار فطبق عليه هذه الطريقة ليفوز بالاستقرار النفسي .

وإذا حُيِّيتُم بِتَحِيةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا

النساء : ٨٦

## هل نستطيع أن نغير اعتقاداتنا ؟

للمعتقدات التي نمتلكها عن أنفسنا والآخرين والعالم من حولنا تأثير رئيسي على نوعية حياتنا فمعتقداتنا تؤثر على سلوكنا كونها تنبؤات ذاتية ذات تأثير حقيقي وبالتالي فهي تستطيع أن تدعم وتقوي سلوكا معينا أو تعيقه هذا يدلنا على أهمية نمذجة المتقدات .

يمكن أن يعتقد الإنسان بعقائد تحد من إدراكه للعالم .

بناءا على ذلك تعلمنا كيف نحول معتقداتنا إلى الإيجابية ، وسنقوم الآن بمساعدة كثير من الأشخاص الذي يتمتعون بعقل إيجابي ويريدون أن يغيروا من اعتقاداتهم السلبية



**أنت تعلمت كيف تلغي هذه السلبيات لكن هناك**

أشخاص كثيرون لديهم اعتقادات عن أنفسهم مغلوطة (أنا سمينة لا أستطيع أن أخفض وزني ، أنا جاهل ولم أعد أستطيع أن أتعلم ، أنا سأظل فقيرا مدى حياتي)

يتمنون أن تزول عنهم هذه النقمة وعلى حد علمهم أنهم لا يستطيعون فعل ذلك .

حان دورك الآن لتبشرهم بأنهم يستطيعون إزالة هذه النقمة عليهم والحظ السئ العاثر الذي يتهمونه بجلبها إليهم .

### تعال لأساعدك

- ما هو اعتقادك السلبي حدده؟
- اكتب على الورقة كل ما يسبب لك هذا الاعتقاد من متاعب ومشاكل في حياتك اليومية وتحقيق أهدافك المستقبلية .
- تخيل نفسك إذا دام اعتقادك إلى ماذا سيئول حالك في حياتك العملية والصحية والروحية و الشخصية بعد خمس سنوات وبعد عشر سنوات ترى ما حجم المأساة التي ستحل بك
- عد إلى حاضرك و خذ نفسا عميقا ثلاث مرات .
- حدد الاعتقاد الإيجابي الذي ستزيل به الاعتقاد القديم.
- دون الإيجابيات والمسرات التي ستستجد على حياتك وتخيل نفسك مع مرور السنوات والسنوات وأنت تنعم بالمسرات التي سيضيفها إليك هذا الاعتقاد .
- عد إلى الحاضر وأنت في أحسن الأحوال وخذ نفسا عميقا ثلاث مرات .

وفي النهاية : حدد الإمكانيات الضرورية التي ستحتاجها في التغيير وتأكد من عدم وجود مشاكل تعيقك في طريق التغيير و إذا علمت بوجود مشكلة هيئ لها حلا .

وأبدأ فورا في التغيير .

## التمرين العاشر: تغيير الاعتقاد:

بعد أن نفذت الخطوات التي ذكرناها ، ولنفترض أنك أخترت (امرأة لا تستطيع لعب الرياضة لتحافظ على وزنها)

١. اطلب منها أن تضع رغبتها نصب عينيها .

٢. يكون لديها الإيمان الكافي لتحقيق هذه الرغبة .

٣. اطلب منها أن تتهيأ وتتأهب لتنفيذ رغبتها .

٤. اطلب منها أن تفكر في اعتقادها المقيد لها كونها غير قادرة على ممارسة الرياضة ثم تفكر في حالة مشابهة قد سبق وتجاوزتها مثال (أنها كانت لا تجيد الاتقان للكمبيوتر ولكنها نجحت أخيرا في الإلمام به بعد تصميمها وإصرارها على ذلك).

٥. لتضع إيمانها كله في أنها مثلما نجحت من قبل ستنجح الآن بتحقيق رغبتها الجديدة.

٦. واطلب منها أن يكون لديها أمل كبير في ذلك.

٧. اطلب منها أن يكون لديها ثقة راسخة في هذا الاعتقاد الجديد.

٨. واطلب منها أن تتخيل نفسها وهي تحقق هذا الاعتقاد وأنها فعلا تمارس الرياضة وينخفض وزنها وأصبحت امرأة رشيقة وبصحة جيدة .

## عزيزي القارئ

يمكنك تطبيق هذه الطريقة على نفسك بعد أن تحفظها مع ترتيب خطواتها .

الجهل شر الأصحاب، وسوء الأدب يهدم ما بناه الأسلاف

أرسطاطاليس

## هل ثمة استراتيجية لتحقيق وإنجاز طموحات وأحلام مرغوب بها ؟

نعم يمكنك ذلك فكما تعلمنا (ليس هنالك مستحيل) بالجد والعمل يحقق الأمل والإرادة تصنع المعجزات وذلك عن طريق إستراتيجيات مضمونة النتائج

- الإستراتيجية : هي الكيفية التي تنظم بها أفكارك وسلوكك كي تنفذ المهمة والإستراتيجيات دائما لها هدف إيجابي وتقوم المعتقدات بالتحكم بها . وتضعها في حالة العمل أو توقفها



لكي تنجح في مهمة ما فعليك :

**أولا** : الاعتقاد بقدرتك على القيام بها وإلا فلن تلزم نفسك بها بشكل عام .

**ثانيا** : عليك أن تعتقد أنك مؤهل لها وتستحق أن تقوم بها ولديك الجاهزية لوضعها ضمن التطبيق الضروري وفق التحضيرات المناسبة .

**ثالثا** : يجب أن تعتقد بأنها قيمة وتستحق الجهد الذي ستبذله للقيام بها . أي أن تكون مثيرة لاهتمامك وفضولك .

تشكل الاستراتيجيات التي نصنعها جزءا لا يتجزأ من مصافينا الإدراكية والطريقة التي ندرك بها العالم . وكنموذج للاستراتيجيات سيكون مثال تطبيقي على ..

- **استراتيجية ديزني**

نموذج ممتاز يعرض كيفية تصميم النماذج السلوكية والطرق المفيدة لفهم وتعليم عمليات الابتكار والإبداع .

بنيت استراتيجية ديزني على شخصية (والت ديزني) مخرج الرسوم المتحركة الشهير والتي جاءت في كتب مهارات للمستقبل ل رو برت ديلتز ، بالإشتراك مع (جينو بو نسيو) وأدوات للحالمين .

التي تعرض الطريقة التي تمكن بها (والت ديزني) من إنجاز بعض من النتائج الباهرة التي حققها .



يقول (ديلتز) إن الناس كانوا مندهشين من شخصية (ديزني) الذي كان يبدو غالبا وكأنه ينتقل من نمط إلى آخر ، وقد صنف (ديلتز) هذا السلوك و وجد أنه ينبع من ثلاثة عناصر متميزة أسماها :

- الحالم ،
- الواقعي ،
- الناقد أو المقوم .

فالحالم يبتكر الإطار المفاهيمي المبدئي للفكرة ، ثم يقوم الواقعي بمهمة التطبيق بشكل ملموس ، أما الناقد : فهو أداة التقييم ....الذي يحول شيئا ما إلى إسهام ذي قيمة عالية .


الحالم


المقوم
Evaluat


الواقعي
Realis

التمرين الحادي عشر : استراتيجية ديزني الإبداعية .

- حدد حلمك الذي تود تحقيقه في أي مجال من مجالات حياتك: (المجال المهني ، العائلة ، الجانب الإجتماعي . الدراسة ، تطوير الذات ، الجانب المادي ، الجانب الروحي .....)
- فأبدأ بتمثيل الحالم كشخص ينظر إلى أعلى وهو جالس في استرخاء ، بينما يركز على الصورة العريضة ويفكر في كل الاحتمالات دون التحسب لأي عقبة .
- ثم ينتقل إلى موقع الواقعي فيمكن أن نراه كشخص ينظر أمامه منحني قليلا إلى الأمام وهو يفكر في الأعمال قصيرة المدى مفترضا نتائج قابلة للتحقيق ويواجه التحديات المحتملة ويحدد الكلفة المتوقعة .
- ثم ينتقل إلى الشخص الناقد أو المقوم فهو ينظر إلى أسفل يحاول أن يقوم بتحويل هذه الأفكار إلى صيغة قابلة للتنفيذ .

**عزيزي القارئ :**

**حدد حلمك وقم بتحقيقه ولا تنسى أن تساعد أصدقائك على تحقيق أهدافهم وأحلامهم .**

إنما الذليل من ظلم .

(جعفر الصادق)

# هل نستطيع أن نكون عظماء و نحقق كل طموحاتنا وما نتمناه ؟



نعم باستطاعتك تحقيق كل ما تتمناه وتصبو إليه عن طريق عملية سهلة وذات جانب كبير جدا من الفائدة التي تعود بها عليك وننصح ونؤكد على كل قرائنا الكرام أن يطبقوها ويخبروا بها الآخرين وهي :

## النمذجة :

NLP هي علم دراسة التفوق الإنساني والنمذجة هي العملية التي تقوم بإيضاح أنماط السلوكيات التي تؤدي للتفوق وعلى هذا تقع النمذجة في القلب من NLP ما هي أنماط سلوك المتفوقين ؟ وكيف يحققون النتائج التي يحققونها ؟ ما هو الفرق في السلوك بينهم وبين غير الناجحين ؟ ما هو الفرق (في السلوك) الذي يصنع الفرق في النجاح .

لقد ولدت الإجابات عن هذه الأسئلة جميع المهارات والتقنيات والفرضيات المتعلقة ب NLP يمكن تعريف النمذجة ببساطة على أنها نسخ وتكرار التفوق الإنساني . فعادة ما يفسر التفوق على أنه موهبة وراثية فطرية لدى صاحبها . إلا أن ل NLP رأي آخر فهي ترمي بهذا

التفسير جانبا وتكشف كيف لنا أن نتفوق بأقصى سرعة ممكنة وقد وجدت أننا باستخدامنا لعقولنا وأجسادنا بالطريقة التي يستخدم بها المتفوقون عقولهم وأجسادهم نستطيع فورا رفع مستوى نوعية أعمالنا والنتائج التي نحصل عليها من هذه الأعمال .

تقوم NLP بمحاكاة ونمذجة كل ما هو ممكن القيام به منطلقة من فرضية تقول أنه : إن كان باستطاعة إنسان ما القيام بعمل متميز فإن بإمكان أي لإنسان أن يقوم بنفس العمل .

### توجد ثلاثة جوانب أساسية لعملية النمذجة :

**الجانب الأول :** ويتعلق بملازمتك للشخص (النموذج) أثناء قيامه بالسلوك المتميز الذي تريد امتلاكه .

فتقوم ضمن هذا الجانب بتخيل نفسك مكانه ، وذلك باستخدامك لتقنية المواقع الثلاثة للإدراك . فتضع نفسك في موقع الادراك . والثاني (موقع الآخر) وتقوم بفعل ما يفعله حتى تحصل على ما يماثل النتائج التي يحققها صاحب السلوك المتميز . وخلال فترة ملازمتك لهذا الشخص تقوم بالتركيز على ما يقوم به (التصرفات ووضعيات جسده) وكيف يقوم بها (استراتيجيات التفكير الخاصة به) ولماذا يقوم بها (ما هي المعتقدات و الافتراضات التي يعتنقها) التساؤل الأول المختص بالتصرفات ووضعيات الجسد يمكن الإجابة عنه بالمراقبة المباشرة . فيما تساؤلات (كيف ولماذا) المتعلقة باستراتيجيات التفكير والمعتقدات فيتم استكشافها بطرح الأسئلة .

**الجانب الثاني :** وفيه تقوم بحذف عناصر سلوك الشخص النموذج بشكل متتابع لتعرف ما هي العناصر المهمة في هذا السلوك ، فإن حذفت عنصرا من عناصر السلوك ولم يكن لذلك أثر كبير عني ذلك أنه بإمكانك حذف هذا العنصر من النموذج السلوك الذي تحاكيه دون خوف .

أما إذا حذفت عنصرا من عناصر السلوك المتفوق للشخص وأدى لذاك لتأثير كبير على النتائج التي تحصل عليها فمعنى ذلك أنك وقعت على عنصر أساسي من عنا صر السلوك المتفوق التي لا يمكن الاستغناء عنها .

بعد أن تتجمع لديك العناصر الأساسية . تقوم بتنقيح السلوك المتميز وتبدأ عملية الفهم الواعي له . ويمثل هذا طريقة تعلم معاكسة تماما لطرق التعلم التقليدي التي تقوم على مبدأ التعلم المتدرج بإضافة عناصر جديدة المرة تلو الأخرى حتى اكتمال الصورة لديك .

**الجانب الثالث والأخير للنمذجة :** هو تصميم طريقة لتعلم هذه المهارة(السلوك المتفوق) للآخرين . ودائما ما يقوم الأستاذ الماهر باصطناع الأجواء الملائمة لتلاميذه كي يستطيعوا تعلم كيف يحققون النتائج لذلك تصمم النماذج بشكل يجعلها بسيطة للتعلم وقابلة للتطبيق.



من صفات النمذجة انها تعطي عند تطبيقها في أي مجال نتائج وتستحدث تقنيات وأدوات جديدة تضاف لعملية النمذجة ذاتها . وذلك لكون NLP توالدية وخصبة بطبيعتها والنتائج التي ستخلصها تضاف إليها لتصبح أكثر فعالية و تأثير ا.

فكما في الكمبيوتر فإن أدوات NLP هي برنامج إقلاع التطور الشخصي الذي لا يمكن العمل بدونه بإمكانك حتى نمذجة الجزء المبدع في شخصيتك وحالات التمكن وسعة الحيلة لديك لتعيش فيهم بشكل دائم . وهذا اللولب متصاعد . فكلما طبقت مزيدا من الإبداع والتمكن في سلوكك ازدادت قدرتك على الإبداع والتصرف الفعال وازدادت قدرتك على تطبيق المزيد من االإبداع وهكذا .

عندما تنجح في محاكات سلوك متفوق لأحد الأشخاص تحصل على النتائج نفسها التي يحققها والامر بسيط فلكي تجد كيف استطاع شخص

ما أن يبدع أو أن يحبط نفسه مثلا فقط اسأله نفس السؤال المفتاح ألا وهو:

لو كنت مكانك ليوم كامل فما الذي يتوجب علي أن أفعله كي أستطيع أن أفكر وأتصرف مثلك .

إننا نقوم بإضفاء طابعنا الشخصي المميز على كل ما نقوم به وبالتالي لا يمكنك أن تكون اينشتاين أو بيتهوفن أو أديسون آخر . فلكي تكون نسخة طبق الأصل عن آي واحد منهم فإنك بحاجة لامتلاك نفس طباعه وتاريخه الشخصي . هذا أمر مستحيل ولا تدعيه NLP . وإنما تقول أن باستطاعة أي كان، التفكير بنفس أسلوب تفكير اينشتاين أو بيتهوفن أو أديسون. وبتقبله لطريقة التفكير هذه يقوم الإنسان بالاختيار، و باختياره لهذا يصبح أكثر قربا من عبقريته الشخصية وتعبيره الفريد الخاص به عن التفوق .[١]

باختصار: يمكنك نمذجة أي سلوك أنساني إن أتقنت المعتقدات وحركات الجسد واستراتيجيات التفكير الكامنة وراءه .



(١) أنظر مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية (جوزيف أوكونور - جون سيمور)

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

## عزيزي القارئ

كن عظيما وسارع إلى تطبيق هذا التمرين .

كلما أبدعت وأجدت وأتقنت كلما استطعت أن تحقق إنسانيتك وأن تلحظ مقام الإحسان الذي أخبر عنه رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم .

علاء الدين آل رشي

## هل من تقنية نستطيع من خلالها تحقيق أعمال صعبة ؟

نعم ! وثق بما أقوله .

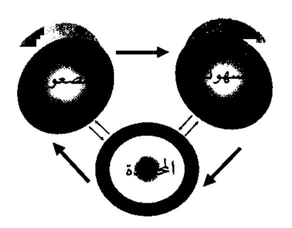
دائما هناك أشياء تريد أن تفعلها يوميا لكنك تجد صعوبة في تنفيذه (مثال : التأخر في الصحوا باكرا لمراجعة نفسي وترتيب نهاري) يمكنك تفادي هذه المشكلة من خلال تطبيق تقنية قطعة الكيك .

### التمرين الثاني عشر : تقنية قطعة الكيك (الإرساء المكاني)

هذه الطريقة الفنية تتمركز على ثلاث نقاط وهي :

- الصعوبة .
- المحايدة .
- السهولة .

حتى تسهل عليك عملية التطبيق يمكنك أن تحدد الأماكن الثلاثة كما سبق وذكرنا ، تكتبها على الورق ، لتقف على النقطة المطلوبة في كل مرحلة لتساعدك على دخول الحالة .



تقنية قطعة الكيك(الإرساء المكاني)

والآن تقدم إلى نقطة الصعوبة وفكر في الأمر الذي ترغب في تنفيذه ، ولنفترض أنه (الصحو باكرا) .

ثم قف في نقطة المحايدة وانس موقف الصعوبة قليلا وكأنه لم يكن .

ثم تقدم إلى نقطة السهولة وفكر في شيء يمكنك القيام به بسهولة فائقة مثال: (دخول غرفة الجلوس) .

عد إلى نقطة المحايدة وانس الموقف السهل .

ستجد كلما دخلت نقطة استشعرت مشاعر ارتبطت به هذه النقطة ولذلك تسمى (بالإرساء المكاني) أي كلما دخلت نقطة الصعوبة شعرت بصعوبة الموقف ، وكلما دخلت نقطة السهولة شعرت بسهولة الموقف .

ثم قف في نقطة المحايدة قليلا .

ثم ادخل نقطة السهولة واستشعر بالموقف ، واحمل معك الشعور لتنقله إلى نقطة الصعوبة، وارصد شعورك .

ثم عد إلى نقطة المحايدة وكرر هذه النقطة عدة مرات حتى تعزز الشعور الإيجابي.

**عزيزي القارئ :**

إذا أردت تعزيز مشاعر إيجابية عندك ، تفيدك في تنفيذ رغبة لديك

اتبع النصيحة التي تقول (أبدا بعملك ولا تؤجله فقد فاز المتقنون المجودون لعملهم) ودون الخطوات العملية التي ستبدأ بها .

تبسمك في وجه أخيك صدقة

سيد الحكماء محمد صلى الله عليه وسلم

# هل من إسهام للبرمجة في معالجة حالات الاكتئاب والضيق والضجر والملل التي يتعرض لها بعض الناس ؟



هذه الحالات تنشأ من عدم وجود أهداف حقيقية وعظيمة في حياة الناس ومع تضخم أوقات الفراغ ووجود السعة المالية والخلو الروحي والبعد عن معنى الفلاح والنجاح وارتهان الإرادة لأمراض العصر الشهوانية وسيطرة الأقنعة الاجتماعية وأقصد بها (البطالة المقنعة)، تتسع هذه الأمراض أكثر وأكثر وهي نذير شر لا بشير خير ، فهي تدلل على وجود شرائح اجتماعية معلولة .

وهذا ما يفسر في مجتمعاتنا طفو ظاهرة الشللية أو دوائر الكلام الفارغ و جلسات المسامرة والمحادثة (الفضفضة) كل للآخر ،

والان من خلال البرمجة اللغوية العصبيةسنحول تلك الظاهرة إلى حالة صحية وبطريقة علمية وهادفة .

وهذا يتطلب أن نكون أكثر دقة في استخدام اللغة .

فاللغة والكلام حتى ندركه بشكل كامل و صحيح يأتي على أربع

مراتب :

أولها المعلوم :

فإذا قلت : رأيت عصفورا .

فإن المعلومة تصل إليك بعد مرورها بمرحلتين

١ - مرحلة نشوء (العلم) بالعصفور في ذهني .

٢ - مرحلة تعبيري عن العصفور (بلفظ) عصفور .

فعندما أرى عصفورا وينشأ له مثال في ذهني ، فإن هذا المثال لا يعبرا تعبيرا دقيقا عن حقيقة العصفور الذي رأيته .

وأحد الأسباب الرئيسية لذلك النقص في المعلومات هي الحواس . فما هو لون العصفور ؟ قد يكون أحمر . ما هي درجة نقائه ؟ ما حجمه ؟ ما وزنه ؟ وهكذا نمضي في معرفة الحقيقة الى أن ندركها فيه إدراكا تاما .

وربما الأمر غير ضروري لمعرفة كل هذه التفاصيل الدقيقة . لأن حقيقة هذا العصفور في ذهني قد تكون ٥٠ بالمئة من حقيقته في نفسه .

وقد تقع المعلومة بنسبة جيدة في ذهني ، أتصورها أو أدركها بشكل محدد دقيق ، فتكون مفهوما معينا مستقرا في ذهني أحس به بطريقة معينة (صورية ، أو سمعية ، أو حسية أو مزيج من الثلاثة) وهذا ما ندعوه (التركيب العميق) Deep Structure



أو لا تعبر تماما عما في نفسي وندعوه (التركيب السطحي) Surface Structure

التركيب العميق هو أكثر كمالا وشمولا لإدراكنا للعالم .

أما التركيب السطحي فهو جزء من التركيب العميق نحاول أن نعبر به عنه

حينما نتكلم أو نكتب .

فنعود للتنويه أنه علينا أن نكتشف المعلومات المفقودة في تصريحات الأشخاص .

وأن نصل وبعمق ما بين الشخص وتجاربه ، وأن نوسع إدراكنا في عملية الاتصال .

لأننا تلقائيا .. .. حين نعمد لوصف موقف أو التعبير عن تجربة معينة يتأثر هذا بثلاث عمليات وهي : الحذف ، والتعديل ، والتعميم (المطعم غير ظريف) .

جرت العادة العفوية في مداولة أحاديثنا اليومية أنها تقتصر على(**لغة ميلتون**) وهي لغة الإيحاء ،حيث أنها تخاطب الواعي ، و يهتم هذا النموذج باللغة غير المباشرة التي يمكن استخدامها في إحداث تأثير فعال على الآخرين وهي تعميم الكلام مثال (كلهم يفعلون ذلك ، جميع الناس يواجهون حالة الارتباك والخجل أمام الجمهور ، لقد أحسنت أداء الامتحان ، أنت شخص عظيم) فيأتي هنا دور لغة ميتا لتدقق وتحلل فتقول : بالنسبة لمن ؟



## ولغة ميتا هي : نموذج اللغة العليا META MODEL

يهتم هذا النموذج بالتحديد والوضوح و الفهم المتبادل ، وتقوم لغة ميتا بمقاومة العمليات الثلاثة (الحذف – التعديل – التعميم) والتوصل للبناء العميق لتجربة الشخص من خلا ل أسئلة وأجوبة مناسبة .

ولكل من الأسلوبين منافع وفوائد . ويعتمد هذا كله على مهارتنا في استعمالها .

**وينفع استعمال أسلوب ملتون في العلاج النفسي ، وفي الإعلانات ، وحملات الدعاية . أما اللغة العليا فإنها تستعمل في التعامل مع الآخرين وخاصة في اللقاءات ، والاجتماعات والمفاوضات وعقد الاتفاقيات .**

لذلك يتطلب استخدام كلا الأسلوبين في الوقت المناسب والظرف المناسب .

**التمرين الثالث عشر : لنموذج التدقيق .**

سنعطيكم بعض الأمثلة لتساعدكم على التدريب في هذا المجال :

- شخص يقوم بإلغاء بسيط فيقول : والدي غاضب .

فتقول أنت متسائلا : ممن هو غاضب ؟ وبعد ما هو الشيء الذي أغضبه ؟ وبعد هل هو دائما يغضبه هذا الشيء ؟

- أو شخص يقوم بإلغاء المقارنة مثال : أنا أشعر بالضيق .

فتقول أنت : مقارنة لأي وقت تشعر أنت بالضيق ؟ بالنسبة لماذا ؟ مقارنة لأي جو أنت تشعر بالضيق ؟ بالنسبة لمن ؟ مقارنة بأي ظرف أنت تشعر بالضيق ؟ بأي نسبة ؟

- شخص يقوم بإلغاء أفعال لغوية غير محددة : مثال : هي تجاهلتني .

فتقول : كيف بالتحديد ؟ هل تتصرف دائما بهذه الطريقة ؟ معك فقط أم مع الجميع ؟

او ممكن أن تأتي بالعكس مثال شخص يقول : نعم أعرف هذا ، إنها تقصدني أنا بالفعل .



فتقول : هل أشارت إليك بإصبعها وهي تتكلم ؟

فاذا كان الجواب : لا ، لكنها نظرت الي .

فتقول : ألم تنظر إلى أحد غيرك ؟ أو هل عادة توجه لك كلاما كهذا؟ هل لديك سبب برأيك يستدعيها لفعل ذلك ؟ أعتقد أنها لم تقصد هل أنت موافق معي على هذا ؟

**عزيزي القارئ:**

**خفف الضيق عن الآخرين و هون عليهم وساعدهم على تحسن الظن بالآخرين وتمرن بنفس الوقت ودون أسماء المستفيدين مع نتائجهم .**

# فكرة ومعنى

❁ ليس هناك طريق قصير للوصول إلى مكان جدير بالوصول إليه

❁ كل شيء عظيم يتطلب وقتا . فدع الشجرة أولا تزهر ثم دعها تحمل ثمرا . ودع الثمر حتى ينضج .

❁ أهم إنجاز وأعظمه في حياة المرء هو تكوين شخصيته .

❁ شمس اليوم لا ينبغي أن تحجبها سحب الغد .

❁ شمس الحاضر لا يسترها غيم الماضي

❁ الفقر الثقافي أسوأ عقبى من الفقر المالي

❁ لو أن أهل الإقدام ينظرون إلى الحتوف نظرة الجبناء إليها ما ثبت منهم أحد

❁ لا تعلق بناء حياتك على أمنية يلدها الغيب ، فإن هذا الإرجاء لن يعود عليك بخير .

❁ السلاح الماضي في كل عصر هو العقل

❁ هناك فرق بين الإهتمام بالمستقبل والاغتمام به ، بين الاستعداد له والاستغراق فيه ، بين التيقظ في استغلال اليوم الحاضر، وبين التوجس المربك المحير مما قد يفد به الغد .

**محمد الغزالي**[1]



(١) هكذا علمني الغزالي

# القسم السادس

١ - أصل الرابط ومكتشفه .

٢ - تعريف الرابط .

٣ - طرق استخدام الرابط .

٤ - مفاتيح النجاح الأربعة لبناء رابط فعال .

٥ - تمرين إيجاد رابط الموارد ،

٦ - تمرين سلسلة المراسي .

٧ - تمرين فك الإرساء السلبي .

٨ - دائرة الامتياز (الرابط المكاني) .

ليكن أول إصلاحك لولدك إصلاحك لنفسك ، فإن عيونهم معقودة بعيبك .

وصايا عمرو بن عبيد

# يوجد في علم البرمجة اللغوية العصبية علاج يسمى الرابط هل تعطينا فكرة عنه ؟



**أولا : أصل الرابط ومكتشفه :**

العالم بافلوف هو الذي اخترع الرابط ، اكتشفه من خلال تجربة قد مر بها ، وهي أنه كان يجمع مجموعة من الكلاب ويقدم لها اللحم فيضرب الجرس إعلانا عن بدء الطعام فيسيل لعابهم ، و قام بتقديم وجبة الغداء الدسمة هذه لعدة أيام ، وأتى يوم الاختبار ، فما كان منه إلا أنه قد ضرب لهم جرس الطعام من دون أن يقدم لهم وجبتهم المفضلة ، فسال لعابهم عند سماعهم الجرس .

مما دله واستنتج منه وجود الرابط ، فقد ارتبط صوت الجرس بالطعام فبدأت الكلاب تسيل لعابها فور سماعهم للجرس .

هل سبق لك أن استنشقت رائحة أو عطرا أحيا فيك مشاعر منسية منذ أمد طويل ؟

هل سبق لك أن رأيت منظرا ما أو صورة ما وقد خيل إليك أنك عدت للوراء وأن الزمن توقف عند تلك المشاعر والأحاسيس التي مررت بها

سابقا ؟

إذا كانت ثمة حالة مررت بها كهذه أو شبيهة من هذا فقد عرفت ما هو الرابط ؟

**تعريف الرابط** : هو عملية ربط الحالة الذهنية بإشارة صورية أو سمعية أو حسية بحيث يؤدي إطلاق الإشارة إلى حضور تلك الحالة الذهنية .

تستطيع بلوغ أية حالة ترغبها وإعادة إحياء مشاعر بغية استخدامها للوصول إلى حالات الإمتياز والتفوق الذهنية .

وينقسم الرابط إلى قسمين : روابط عفوية الإيجابي منها والسلبي ، نابعة من تجربة واقعية .

و روابط مركبة أي مصممة : نصممها على حسب حالة المستفيد لمساعدته إلى التوصل للعلاج .

## يمكن إستخدام الرابط بثلاثة طرق :

**الطريقة الأولى** : تكديس الرا بط : يكون على شكل خمس حالات قوية مرغوب فيها في رابط واحد ومكان واحد لتقوية فاعليته ، يزيل حالة واحدة غير مرغوب فيها .



**الطريقة الثانية** : تصعيد الرابط : أي رابط واحد أكرره نفسه لأعزز قوته الإيجابية .

**الطريقة الثالثة** : سلسلة الروابط : خمس روابط لحالة واحدة في خمس أماكن متسلسلة قرب بعضها البعض .

## ثانيا : مفاتيح النجاح الأربعة لبناء رابط فعال

- **القوة** : يجب أن يكون الشخص في حالة نفسية شديدة القوة .

- **توقيت الرابط** : يستخدم الشخص الرابط فقط عندما تصل الأحاسيس إلى قمة قوتها .

- **التميز** : يجب أن يكون الرابط فريدا و متميزا من نوعه .

- **التكرارية في نفس المكان والزمان** : أي إعادة الرابط بنفس الصورة ، وأن يكون مكان الرابط سهل الاستعمال بالنسبة للشخص حتى يكون بمقدوره أن يستخدمه عندما يحتاجه .

## التمرين الرابع عشر : إيجاد رابط الموارد .

١ - اختر الحالة التي تريد أن تقوم بها بعفوية وإنسيابية . مثال (الصدق ، الهدوء النفسي ، القوة)

٢ - حدد مكان الرابط . مثال (مكان النبض باليد ، أو أن تقبض يدك)

٣ - استحضر تجربة تأثرت بها بشدة ( حصولك على الشهادة ، ترقية عمل ، ولادة طفل ، سفر استمتعت به)



٤ - عش التجربة بمخيلتك ثانية كما لو كانت تحدث الآن .

يساعد المعالج المستفيد فيقول له : أسمع الأصوات التي كانت تصاحب التجربة .

قم برؤية كل الصور (هل رأيت أشخاصًا ، ألوانًا) وأشعر بكل المشاعر.

٥ - أجلس بنفس الطريقة ، تنفس بنفس الأسلوب ، تعمق في أحاسيسك كأنك هناك فعلا .

٦ - عندما تصل أحاسيسك إلى قمتها وغاية ذروتها ،(وتستطيع تمييز ذلك من خلال المعايرة : احمرار في الوجه ، تغيير طريقة التنفس ، حركات في الوجه كقبض العينين ، ورفع الحاجب) آلمس مكان الرابط وشد عليه ثم أطلقه بعد خمس دقائق.

٧ - اخرج من الحالة وانظر حولك ،غير وضع جسمك ، وعد إلى

الحاضر .

٨ - اختبر الرابط ، وعاود وألمسه ولاحظ ماذا تشعر عند ملامستك له ، فإذا شعرت بنفس الأحاسيس الإيجابية ، يؤكد هذا نجاح الرابط . والا ...فعاود الخطوة الرابعة وكرر العملية لتنجح .

٩ - المجاراة في المستقبل : تخيل نفسك في المستقبل وقد تعرضت لموقف تحتاج فيه إلى الحصول إلى شعور الرابط ، فقم بلمس الرابط لبلوغ الإحساس ، لتنتقل هذه الحالة الشعورية[١] .

١٠ - كلما احتجت للشعور بالحالة التي حددتها امسك مكان الرابط وستشعر بأحاسيس الرابط تنتقل إليك بسرعة .

فإذا أردنا أن نقوي مفعول الرابط أو لم تجد فاعلية قوية فيه ولاحظنا ضعفا في مبادلته للمشاعر والأحاسيس أو أن مفعوله انخفض مستواه مع مرور الوقت .

عندها نستخدم الطريقة الثانية تصعيد الرابط ، كرر نفس الرابط في نفس المكان ، تصل إلى النتيجة المرغوب فيها .

أما لو كانت الحالة المرغوب الحصول على مشاعرها كالطمأنينة أي زوال الخوف من الظلمة أو بعض الأصوات .. استخدم الطريقة الأولى تكديس الرابط وهي أن تضع خمس حالات ذات فاعلية إيجابية في مكان واحد تصنع رابط واحد معزز بقوة خمس حالات معا يلغي جذور الحالة المرغوب بها .



---

(١) انظر : البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود للدكتور إبراهيم الفقي .

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ :**

سارع إلى تحقيق المتعة والفائدة بنفس الوقت بممارستك لهذا التمرين ودون ما لمسته ..

# ماذا تقصدين بالطريقة الثالثة ؟

**الطريقة الثالثة** : وهي سلسلة الروابط : أو سلسلة المراسي ، ونستخدم هذه الطريقة عندما تكون الحالة الذهنية السلبية قوية بحيث أن الإرساء لا يقوى على إزالتها تماما . فنعمد إلى تقسيم الانتقال للرابط إلى مراحل متدرجة وتصميم سلسلة من الإرساءات المتعاقبة كل واحدة منها تدفع للإرساء التالي .

إليكم الطريقة الفنية لتوضح لكم الأمر .

### التمرين الخامس عشر : سلسلة المراسي .

١ - لنفترض أن أحدا لديه مشكلة (التأجيل) كل شيء يعترض طريقه من مهمات يؤجلها لما بعد، وتؤجل تؤجل إلى أن تفوت . فهذه حالة تسبب له الضيق والإحباط ، ويريد أن يتخلص منها . والآن أطلب منه أن يعيش التجربة . وهو في ذروتها ، أمسك له إصبعه الأول من يده لتربط له الرابط .

٢ - اكسر له الحالة كقولك لها هل هناك أحد في العائلة لديه نفس الطبع .

٣ - ثم اسأليه ما هو الشي الذي لايمكن تأجليه أبدا بالنسبة لك (متابعة الأفلام)

والآن دعه يعيش الحالة وهو في قمتها أمسك له إصبعه الثاني من يده الذي سيكون مكان الرابط الأول .

٤ - اكسر الحالة بقولك له (من هو بطل الفيلم الذي كنت تشاهده)

٥ - دعه يفكر في تجربة ثانية ولا يستطيع تأجيلها (وجبة الغداء) وأجعله يعيش التجربة وعند بلوغه مشاعرها وهو يتلذذ بمذاق الطعام أمسك له إصبعه الثالث لتربط له رابطا حسي ثانيا .

٦ - اكسر له الحالة كقولك له (ماذا كان طبقك الرئيسي)

٧ - فكر في تجربة أخرى (الصلاة) أجعليه يعيش التجربة ، أستحضر التجربة كما لو أنك تعيشها الآن ، وأمسك له إصبعه الرابع لتربطي له الحالة الثالثة.

٨ - اكسر الحالة وبعد أن تربط الحالة الرابعة له ، على إصبعه الخامس ، عد واكسر الحالة .



٩ - والآن أسترجع التجربة التي سببت لك سابقا الإحباط (التأجيل) وأحس بها وعندما تصل إلى قمة مشاعرها أمسك الإصبع الأول وهو الإبهام فينطلق الرابط، وستلاحظ أنك شعرت بالحالة المرغوبة والمطلوبة .

فكلما مررت بموقف شعرت فيه برغبة للتأجيل ، أمسك إصبعك الأول فتنطلق الروابط وتقوم بمفعولها الإيجابي الذي سيدفعك إلى التنفيذ فورا .

## عزيزي القارئ :

**التدريب على هذا التمرين يكسبك فوائد جمة لك وللآخرين .**

## ماذا لو كان مترسخ في عقلنا الباطن إرساء سلبي (رابط سلبي) لاإرادي ، نشأ من تراكمات الزمن؟

الإرساء السلبي : أو الرابط السلبي وهو موجود في حياتنا دون أن نشعر به . وبعض هذا الإرساء يولد حالات ذهنية سلبية ، أي تنتج عنه مشاعر سلبية . ومن أمثلة الإرساء السلبي ما يحصل لشخص عندما يموت أحد أفراد عائلته . يأتي الناس لتعزية هذا الشخص .وأثناء التعزية والمصافحة يضع هؤلاء المعزون (أو بعضهم) يدهم اليسرى على كتف الشخص المصاب . فينشأ عند هذا الشخص إرساء سلبي . الحالة الذهنية هي الحزن لفقد عزيز عليه . والمرساة هي وضع اليد على الكتف الأيمن . بعد مضي مدة على حادث الوفاة ، شهورا ، أو سنوات ، يبقى هذا الشخص حساسا إذا ما وضع أحد يده على كتفه الأيمن . أذ أنه سيتذكر في الحال ذلك الجو المحزن وتتغير حالته الذهنية إلى تلك الحالة التي نتجت عن الوفاة ، فيغمره شعور بالحزن لم يكن يريده .



### التمرين السادس عشر : فك الإرساء السلبي .

لعلاج هذه الحالة من الإرساء السلبي . يجب القيام بإرساء معاكس .

فيتذكر الشخص حالة يكون فيها مستبشرا وعند وصوله لقمة

مشاعره في التخيل .

يضرب على كتفه الأيسر (الكتف المقابل لمرساة الحزن)

فإذا حدث ولمس أحد كتفه الأيمن فستنطلق الحالة السلبية ، فيقوم هو بإطلاق الإرساء الإيجابي بلمس كتفه اليسرى . هنا يحصل نوع من التعادل بين الإرسائين .

ولكنه يبادر فيلمس كتفه اليسرى مرة أخرى فيتغلب الإرساء الإيجابي على الإرساء السلبي ، فيتخلص من مشاعر الحزن بهذه الطريقة .

وممكن أن تقوم بعملية سلسلة المراسي لفك الإرساء السلبي[١] .



(١) انظر : أفاق بلا حدود للدكتور محمد التكريتي .

## عزيزي القارئ :

تدرب على هذا التمرين لأنه سيكون لك عونا بإذن الله في مساعدة الآخرين ودون الحالات الناجحة التي توصلت إليها ..

# هل هناك شيء لم نذكره بعد عن الرابط وأنواعه؟



مازال لدينا حالة مهمة جدا ومفيدة في حياتنا اليومية ، فهي تعطيك جانب روحي نقي، تسمى :

**دائرة الامتياز (الرابط المكاني)** هل لاحظت على نفسك يوما أنك عندما تريد النوم وأنتابك الأرق ، وجدت نفسك تخاطب اللاوعي وتقول سأستلقي في سريري لأستجلب النوم .

أو عندما يحين وقت فنجان القهوة الصباحي تجد قدميك تمضيان بك إلى الشرفة لتجلس على كرسيك المخصص لتشرب القهوة على نغم زقزقة العصافير والمنظر المطل الجميل ، كما جرت العادة كل صباح ، هذا هو الإرساء المكاني .

إنه تخصيص مكان محدد لفعل شيء محدد. فكلما جلست فيه يعطيك صبغة الشيء الذي خصص أن يفعل فيه .

فإذا لم تكن قد حددت أماكن معينة لأشياء هامة لها تأثير كبير على حياتك حتى ولو كان بطيئا باشر فورا في فعل ذلك .

- حدد مكانا للقراءة وجهز بجانبه كتيباتك القائم على قراءتها . مع شروط متوفرة بالمكان ، الهدوء والإنسجام وأنصحك بالإطلاع على كتاب عش هانئاً للدكتور عبد الكريم بكار.
- ومكان آخر للصلاة وخاصة النوافل منها ، لتمدك بالخشوع مع الله ، كلما طلبت نفسك المزيد من الاتصال مع الله ، اقبل على المكان المخصص للصلاة ، فيزودك بمشاعر الخشوع والاطمئنان المحاطة بالمكان .
- حدد مكان الاسترخاء والراحة ، لتنعم بالهناء .
- حدد مكان الطعام .
- ومكان الاجتماع العائلي .
- وبقي المكان الأخص والأهم ، وهو مكان مناقشة الخلافات الشخصية العائلية .معظم الأشخاص يدخلون إلى غرف نومهم ، ليتناقشون في خلافاتهم ، قاصدين بذلك البعد عن أبنائهم حتى لا يسمعون ولا يرون آبائهم وهم يختلفون ويتناقشون بشدة وعنف : وهذا أكبر خطأ يرتكبونه وهم لا يعلمون . لأنهم بذلك كلما دخلوا إلى غرفة نومهم اختصموا حتى ولو لم يكونوا مختلفين . لأن المكان شحن بطاقة سلبية

فانتبه الآن وأحذر من هذا الخطأ وحدد مكان الخلافات بعيدا عن غرف نومكم .



ملاحظة : من الممكن أن تساعدك تقنية قطعة الكيك في فعل رابط مكاني .

## عزيزي القارئ :

رتب ونظم شريط حياتك وحياة أصدقائك اليومي بتطبيق هذا التمرين .

## فكرة ومعنى

❁ الفكر بلا عمل مناقشات بيزنطية ، أو ألعاب بهلوانية ، إنما قوة الفكرة وأحقيتها بتحويلها إلى عمل ووضعها موضع التجربة .

❁ ليست قيمة الإنسان فيما يصل إليه من حقائق وما يهتدي إليه من أفكار سامية ، ولكن في أن تكون الأفكار السامية هي نفسه ، وهي عمله ، وهي حياته الخارجية كما أنها حياته الداخلية .

❁ التسويف خدعة النفس العاجزة والهمة القاعدة ، ومن عجز عن امتلاك يومه فهو أعجز عن امتلاك غده .

❁ اقرأ وانقد ، ووازن ورجح ، وابحث عن الحق ما استطعت ، وتجرد من الهوى ، فهذا هو النهج .

❁ استنزل الرزق بالصدقة .

❁ الشخص القوي يعمل والضعيف يتمنى .

❁ من عمل بالرأي غنم ، ومن نظر في العواقب سلم .

❁ الرأي الصائب هو ثروة الفكر .

❁ إذا عملت خير فاستره ، وإذا بلغت خيرا فانشره .

❁ منحنا الأهمية الزائدة لأي موضوع يسبب لنا الإزعاج والخوف .

# القسم السابع

العلاج بخط الزمن

تمرين اكتشاف خط الزمن

ما هي المشاكل التي نعالجها من خلال خط الزمن وكيف نقوم بذلك ؟

تمرين التخلص من المشاعر السلبية بخط الزمن .

كيف يساعدنا خط الزمن على بناء مستقبل مشرق ؟

لن نتقدم مليمترا دون أن نسترد مثل الدعوة للخير والأمر بالمعروف وأن نعود إلى آثارنا تقدما وتقويما وتصحيحا .

عبدالله زنجير

# ما هو العلاج بخط الزمن؟

نحن كبشر لايمكن لنا التواجد إلا في حاضرنا ولكل منا آلته الزمنية الخاصة داخل رأسه . عندما ننام يتوقف الزمن .



وفي أحلام يقظتنا ونومنا . نقفز من الحاضر إلى الماضي والمستقبل بسهولة وأحيانا ما يبدو الزمن سريعا وأحيانا أخرى بطيئا حسب ما نفعله فالزمن نسبي . وبغض النظر عن حقيقة الزمن فإن إدراكنا له يتغير دائما .

يقاس الزمن الخارجي بالمسافة والحركة كما في الساعة ولكن لدماغنا رأي آخر . ولنقل: طرقه الخاصة ، وإلا لن نعرف الفرق بين ما كان وما سيكون . أو قد نخلط بين حاضرنا وماضينا ترى ما هو الفرق بين نظرتنا لكل من الماضي والحاضر .

هل تستطيع أن تعرف قيمة الزمن بالنسبة للشخص من خلال سماعك لعباراته :

- أتطلع قدما للقائك .
- علينا بالحاضر فلا يسعنا إضاعة الوقت في أشياء مضت .

- كيف سيكون موقفي بعد عدة سنوات .

- ما بالكم ألا تتذكرون أيام زمان .

- أتوقع لك مستقبل مشرق .

- أتحسر على ذكريات الماضي التي لن تعوض .

- أعيش حاضرا مزهرا .

**تجد هناك من الناس من ينظر دائما إلى الماضي ، ولا يعبأ بالحاضر والمستقبل .**

**وهناك من ينظر إلى المستقبل دائما ولايهتم بالحاضر والماضي .**

**وهناك من يهتم بالحاضر فقط ولا يلتفت إلى الماضي .**

**و كل من يستخدم أحد هذه الحالات الثلاثة يكون قد أخطأ بحق نفسه خطأ شنيعا .**

**فمن كان يملك عقلا نيرا وضاء ، أستخدم الأساليب الثلاثة معا .**

**وذلك بأن يستفيد من تجارب الماضي لتعينه على الحاضر ليبني مستقبلا زاهر .**

### التمرين السابع عشر : إكتشاف خط الزمن .

❁ يسأل القائد المستفيد : هل تذكر كيف أستيقظت اليوم ؟ و هل تذكر كيف أستيقظت يوم أمس ؟ هل تذكر كيف أستيقظت قبل أسبوع ؟

❁ ثم يسأله كيف أستيقظت من النوم منذ شهر ؟ ومنذ سنة ؟ ومنذ خمسة سنوات ؟ ومنذ عشرة سنوات ؟

❁ ثم يسأله كيف ستستيقظ من النوم بعد شهر ؟ وبعد سنة ؟ وبعد خمسة سنوات ؟

❁ ثم أطلب منه أن يرسم لك على الفور عندما سألته السؤال الأول ، أين رأى الموقف وليحدده على الورق (مثلا رأيته أمامي)

❁ ثم يسأله أين تذكر الماضي عندما سأله السؤال الثاني . ويحدده على الورق . (مثلا خلفي بعيد أو مر من خلالي)

ثم يسأله أين تخيلت المستقبل عندما سألتك السؤال الثالث . (مثلا أمامي بعيد ، أو فوق رأسي قريب)

كم مسافتها .. بعيدة أم قريبة ؟

ويسأل ما حجم كل صورة ؟

ما هي درجة إضاءة كل صورة ؟

ما مقدار وضوح الصورة ؟

هل الصورة ثابتة أم متحركة ؟

وبعد أن يتم رسم خط الزمن فإليك بالنتائج :

فمن كانت أحد صوره كبيرة وبراقة وواضحة ، فهو ينجذب إليها . وهي تؤثر فيه . وتضع جل اهتمامك وتركيزك عليه . سواء صورة ماضيه أو مستقبله أو حاضره .



ومن كانت أحد صوره باهته أو غير واضحة وسوداء ، وعلى الأغلب تكون بعيدة .

فإن كان ماضيه فلأنه كان حزين وليس فيه ذكريات جميلة .

وإن كان مستقبله فلأنه لا يتطلع للمستقبل أبدا ولا يخطط له ،سيجد صعوبة في ذلك لو حاول .

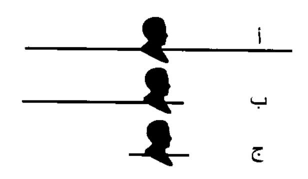
أما إن كان حاضره فلأنه إما يتطلع للمستقبل فقط أو غارق في ماضيه .

فمن كان طول خطه المستقبلي يوازي طول خطه الماضي ، فهو الشخص النير العقل الذي يستفيد من ماضيه ويخطط لمستقبل . أنظر الشكل (أ).

ومن كان طول خطه المستقبلي أطول من خطه الماضي ، فهو لايهتم بماضيه أبدا ويتطلع للمستقبل دائما .

وعلى العكس من كان خط ماضيه أطول من خط مستقبله ، إذا فهو غارق بماضيه ولا يخطط لمستقبله . أنظر الشكل (ب).

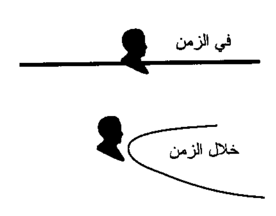
أما من كان خط ماضيه قصير وخط مستقبله قصير ، فهو الذي يعيش حاضره ولا يفكر لا في المستقبل ولا في الماضي .أنظر الشكل (ج).






أما من كان تصور خط حاضره يمر من خلاله (أي يدخل من رأسه إلى قدمه أو من بطنه إلى ظهره) أو يدوس عليه، فيكون في الزمن أو داخل الزمن .

أو كان لا يمر خط حاضره من خلاله ، فيكون خلال الزمن أو خارج الزمن .




وللحالتين الأخيرتين لكل شخصية منها تكون طباع خاصة للشخصية وهي على قسمين:

| خارج أو خلال الزمن | داخل أو في الزمن |
|---|---|
| يعيش منفصلا عن اللحظة (يكون معك وبنفس الوقت مهيئا نفسه للخطوة التالية) | يعيش متصلا باللحظة (يركز على الحاضر بسهولة ، وينسى ما يتوجب عليه فعله في هذا الوقت) |
| يسترجع ذكريات منفصلة (لا تساعده ذاكرته إلا بتذكر موقف واحد عن الحدث) | يسترجع ذكريات متصلة (يتذكر عدة أحداث متتالية مع بعض في وقت واحد) |
| منضبط بالنسبة للوقت | مرن بالنسبة للوقت (لايهمه إذا أستمر بفعل شيء على حساب وقت شيء آخر لأنه يعيش اللحظة) |
| يهمه الإنجاز(أن يتم العمل بإتقان) | يهمه الأداء (كيفية العمل ، طريقة فعله) |
| أقل تفاعلية (يلاحظ تتابع الأحداث ، وأقل تفاعلا فيه) | أكثر تفاعلية (يتأثر بالحدث ،يفرح لفرحك ويحزن معك) |
| يعنى بالتخطيط (لا يؤجل تنفيذ الأعمال ، و يحدد الوقت المطلوب لإنجازها) | لايعنى بالتخطيط (عشوائي ، ولا يحدد وقت لتنفيذ أعماله) |
| الجدول الزمني مهم (كل شيء له وقته المحدد له ، ولا يحب أن يكون شيء على حساب شيء آخر) | الجدول الزمني غير مهم (لا أهمية لجدول المواعيد) |

مع نفسك بصراحة واضحة وكلمة مقروءة

**عزيزي القارئ :**

ما هو خط زمنك هل أنت من أصحاب العقول الذكية الناجحة ، ذوات المفعول الثلاثي ؟

الحاضر ابن الماضي ، والمستقبل حفيده .

## ماهي المشاكل التي نعالجها من خلال خط الزمن وكيف نقوم بذلك ؟

خطوط الزمن مهمة في العلاج النفسي . فإن لم يكن المستفيد يرى مستقبلا له فلن ينجح في استخدام تقنيات NLP نظرا لاعتماد الكثير من هذه التقنيات على قدرة المريض على التحرك عبر خط الزمن ، سواء لأجل البحث في الماضي ومصادره أو تخيل مواقف مستقبلية ، ولذلك يقوم المعالجون أحيانا بتوضيح خط الزمن وتحديده قبل البدء بالعلاج .

باستخدام خط الزمن يمكن تغيير الماضي ، أو تغيير المستقبل بما يقتضيه الحال . فإذا كان يفتقر إلى التخطيط ، ليس له هدف واضح في حياته ، ولا يعرف إلى أين يسير ، ولا يجد في نفسه حافزا للعمل للغد ، فمن الأفضل لهذا الشخص أن يغير مستقبله على خط الزمن . أما إذا كان الشخص مرتبطا بالماضي متعلقا به . يتذكر أيامه الخوالي ، أو أنه يكرر أخطاء الماضي .. فمن الأفضل له أن يغير ماضيه . وكما قلنا فإنه يسع كل واحد أن يغير خط زمنه . وأن يزيد فيه ، أو ينقص منه ما يشاء . بكلمة أخرى ، يسع كل واحد أن يصمم خط الزمن الذي يريده .

فمثلا : لدينا امرأة فقدت أمها وهي في الثانية عشرة من عمرها ،

فكانت كارثة لها واسودت الدنيا في عينيها ،وتحطم مستقبلها فهي لاترى فيه شيئا . ولكنها دائما تنظر إلى ما حصل . وهي لم تفكر بأن تنسى الماضي وتبني لها مستقبلا . استقر في ذهنها أنه ليس هناك بصيص من آمل لها في المستقبل . فهي لا ترى فيه نورا أو ضياء . ماذا نقول لهذه المرأة وهي في مقتبل عمرها ؟

نقول لها إن باستطاعتها أن تضع (قيمها) التي تؤمن بها ،في مستقبلها . هي تؤمن بأنها امرأة طيبة يحترمها الآخرون ويحبونها ، وأنها فرد صالح في المجتمع ، وأنها تؤمن بالقضاء والقدر و وكلنا على هذا الطريق عائدون إلى خالقنا عز وجل ، وأن ليس لها إلا بالدعاء لها أن يتجل لها برحمته وغفرانه . ونطلب منها أن تضع هذه القيم على خط الزمن في المستقبل . هنا سوف تتغير نظرتها للمستقبل ، لأن المستقبل يحتوي الآن على القيم وأشياء تعتز بها ، فيزداد اعتزازها بالمستقبل ، وثقتها به . وبالتالي يزداد أملها وينشرح صدرها . وتتخلص من تلك الكآبة أو الضيق الذي كانت تشعر به كلما نظرت إلى المستقبل . وتخلصت من آثار تجربتها السلبية[١] .



(١) أفاق بلا حدود للدكتور محمد التكريتي

## التمرين الثامن عشر : التخلص من المشاعر السلبية بخط الزمن .

حدد جذر المشكلة ولنفترض أن أحدهم رأى حادثاً أليماً لشخصٍ ما ، وأثر فيه ، قم باكتشاف خط الزمن للمستفيد :

اطلب من المستفيد أن ينفصل عن خط زمنه ، ويطفوا بعيدا ، ويتجه بنظره نحو الماضي وعند وصوله فلينظر إلى الحدث أسفل منه وليسأل نفسه أو بالمعنى الأصح عقله اللاواعي ماذا سيتعلم من هذه التجربة (ذكرنا قبلا ماهي الأشياء (القيم)

ثم يطلب المعالج أن يقترب المستفيد قليلا من التجربة ، باقيا فوقها ، وينظر نحو حاضره ويلاحظ مشاعره ، هل تغيرت .

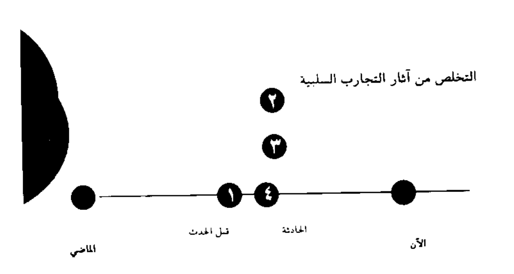
ثم يطلب منه أن يدخل إلى التجربة ويتصل بها ويختبر مشاعره ، هل ما زالت كما هي ، ثم يعود إلى نقطة الاقتراب (خطوته الثانية عند المراقبة) .

ثم يعود إلى الحاضر .

ويختبر مشاعره في الحاضر ، هل ما زالت على عهدها أم تغيرت .

ثم يقوم بمجاراة للمستقبل . وهي بأن ينظر للمستقبل ويتصور نفسه في الحدث وكأنه يراه الآن ويلاحظ هل تغيرت مشاعره المصاحبة للحدث أو لا .

وكالعادة لو لم تتغير نعيد الخطوات . الانفصال والمراقبة من بعيد إلى نهاية التقنية .




## عزيزي القارئ :

لو أردت التحدي ومقاومة مشاعرك السلبية وتعديل مسار خط زمانك للأفضل طبق التمرين السابق .

# كيف يساعدنا خط الزمن على بناء مستقبل مشرق؟

- ☑ فكر في النتيجة التي تريد تحقيقها وسجلها كتابة .
- ☑ اكتب ثلاثة أسباب تدفعك لتحقيق هذه النتيجة .
- ☑ اقرأ هذه النتيجة ، واشعر بها ، وآمن بقدرتك على تحقيقها .
- ☑ حدد المهلة الزمنية لتحقيق هذه النتيجة .
- ☑ تأمل المصادر الموجودة عندك لبلوغ هذه النتيجة .
- ☑ ابحث عن مكان هادئ وأسترخي لمدة لاتقل عن ١٥ دقيقة .
- ☑ ثم حدد أمامك على الأرض خط زمنك (الماضي ، الحاضر ، المستقبل)
- ☑ ابدأ بالسير في خط مستقيم و كأنك تسير فوق الأيام والشهور أي المدة التي كنت قد خصصتها لتحقيق النتيجة .
- ☑ تخيل أنك قد وصلت إلى نهاية المدة الزمنية ، وأنك قد حققت بالفعل هدفك ..أدر رأسك وأنظر للخلف وأعد النظر في أعمالك وتأمل المصادر التي استخدمها .
- ☑ الآن وحيث تقف في المستقبل وقد حققت النتيجة التي أردت

الوصول إليها ، لاحظ المكان الذي أنت موجودة فيه .. لاحظ الأشخاص الموجودين معك ..لاحظ كل ما تراه وتسمعه وأشعر بهذا الشعور الرائع لتحقيق النتيجة .

- ☑ اصنع لنفسك صورة كبيرة تمثلك وأنت تحقق النتيجة التي رغبتها، وأجعل هذه الصورة كبيرة متألقة ، زود الصورة بالطاقة عن طريق التنفس العميق ثلاثة مرات .
- ☑ عد لموقع الحاضر . الآن أنظر إلى المستقبل ولاحظ صورتك الرائعة وهي تنتظرك .
- ☑ أغمض عينيك وخذ دقيقة من الحاضر واحلم بالسعادة والنجاح.
- ☑ خذ نفسا عميقا وافتح عينيك واشكر الله على نعمته عليك[1] .



(١) انظر منهج الممارس المعتمد .. للأستاذتين لمى ولبنى الغلاييني .

عزيزي القارئ :

من أجل بناء مستقبل مشرق ومن أجل الترسيخ الذهني للنتيجة كرر هذه التقنية في فترات متفاوتة أو كرر فقط مشهد صور المستقبل (ففي الإعادة إفادة) .

# فكرة ومعنى

❁ من يخشى أن يتألم يتألم مما يخشى

❁ اعتبر بمن مضى قبلك، ولا تكن عبرة لمن يأتي بعدك.

❁ السواقي الصغيرة هي الانهار الكبيرة

❁ لا أحد يكسب المجد وهو على فراش من ريش

❁ للحصول على اللوزة ينبغي كسر النواة

❁ لا شيء يتم دون جهد إلا الفقر

❁ التردد في البدء يتأخر في التحرك

❁ من يمتطي جمل جاره لا يصل إلى دياره

❁ من اتكل على زاد غيره طال جوعه

❁ إن هناك دائما فرصا لكن الذين يستفيدون منها هم الأشخاص الأفضل والاكفأ والأنشط.

# القسم الثامن

جماليات (مهارات الحياة)

كيف نكسب الأصدقاء ونؤثر في الأخرين ؟

كيف نستفيد من NLP في تربية الأبناء ؟

بناء طفل سعيد .

السعادة الزوجية .

الزواج السعيد .

هل هناك علاقة بين سلامة الجسد والنفس .

جودة الحياة .

إتكيت الضيوف .

تعلم فنون الاسترخاء .

# كيف نكسب الأصدقاء ، ونؤثر في الآخرين ؟

العلاقات الإنسانية هي جانب بالغ الأهمية في عملية الاتصال . وبانعدام العلاقة تطفو المقاومة على السطح . من أجل إقامة هذه العلاقة ، عليك أن تظهر لمحدثك قبولا وتقديرا واعترافا . والأهم من هذا كله هو أن توافق رؤية الشخص الآخر للعالم . هكذا يمكنك خلق جو من الثقة والاحترام المتبادل . و لتكون العلاقة جيدة مع الشخص الآخر ، عليك أن تدرك وتمارس المكونات الثلاثة لهذه العلاقة .



الموافقة والمطابقة : وهي عملية جعل نواح من سلوكك الخارجي تتلاءم تقريبا مع نواح من السلوك الخارجي للشخص الآخر . فإذا كانت زوجتك تعبر عن نفسها بواسطة حركات يدوية معينة ، عليك أن تنسخ تلك الحركات اليدوية تماما . إن الموافقة ليست التقليد . فتقليد الآخرين أمر يعود إلى السخرية والاستهزاء بهم ، والموافقة هي مفتاح إقامة العلاقة .

**أولا** : تذكر دائما أهمية الهدوء والاحترام ، فلا تغير من طبقة صوتك أومن اعتدال قوامك بشكل مفاجأ . وحاول من جانبك أن تساعدهم على القيام بدورهم في التواصل لا شعوريا . فلا تحتكر بناء التواصل من جانبك ، حتى لا تحصل على رد فعل عكسي و نتيجة سلبية .

وعلى الرغم من ضرورة أن تكون تصرفاتك واعية في بداية الاتصال ،

إلا أنها ينبغي أن تصبح أكثر طبيعية وتلقائية بالتدريج .

**وثانيا** : عليك أن تبدي احترامك لجسدك ، في بعض المواقف قد تشعر بعدم الارتياح وينعكس هذا على حركتك ، وهذا التغير قد يلاحظه الطرف الآخر ، فإذا فقدت سيطرتك على هذا التململ فإن محاولتك لبناء التواصل ستمنى بالفشل .

والنصيحة هما أن تحافظ باستمرار على الوضعية التي تريحك وأن تتصرف بشكل طبيعي بما تمليه عليك طبيعتك .

**ثالثا** : استعمال مجموعات الكلمات الخاصة والمميزة التي يستعملها ،أي عليك إقامة تواؤم لغوي وفكري ، وتواؤم في المعتقدات والقيم ، وتواؤم في الخبرات وتواؤم في طريقة التنفس ، فتجلس جلستهم وتسير سيرهم وتتحدث حديثهم بنفس معدل كلامهم وسرعته .

**القيادة** : ثم تبدأ بالتدريج في تغيير سلوكك بطريقة تجعل الشخص الأخر يسعى إلى مجاراتك ومتابعتك لتدعيم التواصل معك ، وبمجرد حصول ذلك فإنك تبدأ في إظهار الاقتناع وإبداء التعليقات ومن ثم التأثير .

وقد تحاول إجراء تغيير طفيف في سلوكك لترى رد فعل الشخص فإذا استمر في مجاراتك وقام بنفس نوع التغيير ، فلا شك أن قيادتك لعملية التواصل ممتازة .



وبهذه الطريقة يمكنك أن تقنع الشخص بما تريد أو أن تحصل منه على ما تريد .

هل جربت المجاراة والقيادة مع الأطفال الصغار لإقناعهم بأمر ، أو الانتهاء عنه ؟

وتفيد هذه المبادئ للتعامل مع شخص غاضب أو مستاء ، فيعبرون عن مشاعرهم بتعبيرات لفظية حادة وتحركات جسمانية سريعة وانفعالية . أن التعامل مع هذا الموقف طبقا للفهم العام يكون من خلال اتخاذنا

لموقف هادئ وبالتالي محاولة تهدئته ، غير أن ذلك يمكن أن يزيد بل يشعل مشاعره المهتاجة (على الرغم من أن بعض علماء النفس يؤيدون هذا الأسلوب) .إلا أن الموقف الصحيح من وجهة نظرنا يبدأ من خلال تواؤمنا مع مشاعر الطرف الأخر وتحركاته (بقدر المعقول) وفي الوقت المناسب نبدأ في قيادته تجاه النتيجة المستهدفة .

### ما هي مسئوليتنا تجاه من نتعامل معهم بغض النظر عن عمق العلاقات التي تربطنا بهم:

يحتاج هذا النوع من المسئولية إلى العناصر التالية:

- التأكيد على حرية الآخرين: لكل واحد منا احتياجاته وأفكاره المختلفة التي تشكل جودة حياته الخاصة به فيجب أن تترك الحرية للآخرين في اختيار أسلوب حياتهم ولكن مع التوجيه من جانبك. وفرض الآراء يؤدى إلى نتائج عكسية ومنها الإصابة بالإحباط والعنف، أما ممارسة الديمقراطية يؤدى إلى التعاون والاحترام المتبادل والسلام النفسي

لابد من التغيير، بشرط آلا يكون هذا التغيير مقتصرا على البيئة المحيطة بنا بل يمتد ليشملنا نحن أيضا لاكتشاف ما إذا كنا على الطريق الصحيح أم لا. وعند التعرض إلى الحلول التي تؤثر على جودة حياتنا سنجدها إما حلول شخصية أي تعتمد على ما يبذله الشخص لحماية جودة حياته كما أن هناك حلول عامة تتطلب اتخاذ إجراءات على المستوى العام ومن ثم فان المجهودات المطلوبة ستكون مجهودات جماعية لكن لابد أولا أن نسأل أنفسنا الأسئلة التالية:

- ما هي النواحي التي تدعم فيها البيئة جودة حياتنا؟
- ما هي مصادر الخطر التي تهدد حياتنا؟
- هل يحافظ الإنسان على جودة حياته إلى جانب حياة الآخرين؟



انه من الصعب حقا التنبؤ بما سيحدث لنا، لأن الحياة دائمة التغير ولا يستطيع الشخص التنبؤ بأي شئ فيها والنتائج التي يتوصل إليها الإنسان تكون عبارة عن خبرات متراكمة مكتسبة من الآخرين إلى جانب عامل التعلم وتساهم إلى جانب ما يتبعه الإنسان من أساليب تطويرية والتي تساهم بشكل إيجابي في عملية التنبؤ

ويتجاهل كل واحد منا حقيقة أن هذا العالم هو ملك لكل شخص يعيش فيه وليس ملك لفرد بعينه، لكن الجشع والتعالي والطمع هما أسباب انقسام هذا العالم إلى مجتمعات صغيرة والتي بالتالي تؤثر على جودة الحياة التي نعيشها، فنجد في البلد الواحد صراعات كثيرة بين أفرادها لاحتياجاتهم المتعددة والشيء الصعب تحقيقه هو إرضائهم جميعا ومن هنا لزاما على الإنسان أن يتعلم كيف يرضى بالحل الوسط لكي يشبع رغباته وهنا يكمن دور البيئة كما أن دور الإنسان لا يقتصر فقط على ما يمكن أن يقدمه لنفسه بل أيضا ما يقدمه للآخرين .

الليل لا ينام لأنه يؤدي عمله .

## كيف نستفيد من علم البرمجة اللغوية العصبية في الإدارة والأعمال ؟

١ - ابحث عن المشاريع الناجحة واستفد من خبرات الآخرين وتجاربهم .

٢ - ضع هدفا لمشروعك وامضي عليه على بصيرة .

٣ - اختر خطة تناسب عملك .

٤ - ادرس خطتك وخطواتك جيدا.

٥ - علمتنا البرمجة اللغوية العصبية كيف تحدد وقتا وتاريخا محدد لإنجاز خطوات الخطة العملية ، حدد أوقاتا للإنجاز .



٦ - انتقل من الأفكار إلى الواقع ، وابدأ بالتطبيق .

٧ - اكشف وحلل نقاط القوة في شركتك ، فإذا كان منافسوك يعلمون نقاط القوة والضعف لديك فأنت تستطيع أن تكتشف نقاط القوة لديك وعندما تصل إلى هذه المعلومات : فإنك تستطيع أن تطور سياستك لزيادة نقاط القوة .

٨ - تحديد نقاط الضعف والاعتراف بها لإصلاحها أو تقليل تأثيرها .

٩ - إذا كان لديك عملاء تتعامل معهم ، داوم على الإتصال بعملاءك.

١٠ - اكتشف نظامهم التمثيلي ، لتكون أكثر تأثيرا عليهم ، وكسبهم لصالحك .

١١ - و إذا كان عملك يخوض في الأسواق ، فبقدراتك ومهاراتك التي اكتسبتها من البرمجة اللغوية العصبية ، حول سوق منافسيك إلى سوقك .

١٢ - التعلم هو أساس التطور و النجاح . ثروة اليابان نابعة من قدرات بشرية دائمة التعليم والتدريب .

ونجاح (المايكروسوفت) بسبب تبنيها سياسة التعلم المستمر .

١٣ - الإدارة الناجحة وسيلة لصناعة التقدم . فعلى المسؤولين والإداريين في العمل أن تنبع قراراتهم وتستلهم من استشارات لأعضاء العمل والعملاء معا لتضمن النجاح والقرار الصائب .

لان انفراد المدير بالقرارات يؤدي إلى سطحية القرارات . وضعف الأداء الإداري وابتعاد القديرين عنه وسلبيتهم وتقرب المنافقين والمتسلقين وبالتالي إلى الفشل . وطبعا لا أحد يرغب بهذا فتجنبه .



أنصح بالاطلاع على كتاب من أجل النجاح

للدكتور عبدالكريم بكار

علاء الدين آل رشي

# كيف نستفيد من NLP في تربية الأبناء ؟

أهم شيء يستفيده الطفل من البرمجة اللغوية العصبية ، هي أنها جعلت منك قدوة حسنة لطفلك بعد أن ساعدك على تغيير كل سلبي في حياتك ، و أعملت عقلك فأصبحت مدرك لكل خطوة تخطيها ولكل تصرف تقدم عليه .

أولا : يمكنك عندما يبلغ أبنك سنته السادسة تلقينه بعض تمرينات الاسترخاء : الاستلقاء والتركيز على إرخاء كل جزء من أجزاء الجسم ، يتصور نفسه في مكان هادئ وآمن ربما على شاطئ البحر أو مستلقيا على جانب حمام السباحة أو حتى في فراشه . وقد يفاجئك طفلك ببعض الأماكن غير المتوقعة .

وهذا يساعده على الهدوء النفسي ، وتساعده على الاختلاط بأقرانه والتوائم معهم ، ويكسر حاجز الخجل و الانطواء ، ليكون أكثر إنطلاقا مع الآخرين ويشارك في الحوارات والألعاب.

ثانيا : يمكنك أن تعلم أبنك القيم والأخلاق الحميدة بطريقة غير مباشرة : وهي طريقة الإيحاء ، مثال أن تلقنه المفردات الإيجابية التي تريدها عن طريق القصص والحكايات الهادفة ، أو مثلا يمكنك أن تستغل متابعته لبرامج الأطفال فتوضح له من خلال المشهد الذي

يراه كيف تكون اختلاف العادات بين الشعوب المختلفة ، أو أن تسأله ما رأيه بما يشاهد هل صح أم خطأ وتبين له الصحيح من الخطأ ، أو هذه الأشياء يفعلها كبار السن فقط أو الأزواج ، وبذلك تقوم بحوار فعال وغير مباشر .

**ثالثا** : ساعد أبنك في وضع أهداف إيجابية ، واقعية ومعقولة . وتعود عليه بملئ فراغه ، وتنظيم وقته .

**رابعا** .: علم أبنك مزايا إنجاز العمل في وقت مبكر . شجع ابنك على إنجاز مشاريع كبرى من خلال اتباع خطوات ثابتة السرعة وتحديد موعد لإنهاء المشروع قبل تاريخ التسليم الذي حدده . فسوف يساعد ذلك الطفل على أتباع نمط إيجابي على مدى الحياة لمواجهة المواعيد النهائية .

**خامسا** : تساعدك NLP على تغير أي سلوك سئ قد يبدر من ابنك



إن لم تكن هادئا ، أنتظر إلى أن تهدأ حتى تتعامل مع الموقف .

حاول أن تتعرف على الأسباب التي دفعت الطفل للإقدام على هذا السلوك .

وضح له أن التصرف الذي بدر منه غير مقبول .

قدم له بدائل مناسبة ليعبر بها عن رغباته .

فالطفل بحاجة إلى إظهارالإهتمام به.

فمعظم الأهل يفضلون تجنب الجدل كلما أمكن وهذا خطأ .

فالطفل يحتاج إلى التشجيع على الإفصاح عما يثير قلقه .

**سادسا** : والبرمجة اللغوية العصبية تعلمك ، صياغة حوار يمد بينك وبين طفلك حبال ود وصداقة ، فهي تساعدك على قلب الحوار من أسلوب سلبي منفر إلى أسلوب إيجابي ومجدي .

مثلا : ليس المهم مجرد تحديد ساعة العودة إلى المنزل ، وإنما أين هو ومع من كان خلال هذا الوقت .

تأكد دوما أنك تعلم أين يذهب ، ومع من ، ولكن لا تعرضه لاستجواب وتحقيق قبل خروجه وبعد عودته إلى المنزل .

أنتبه إلى العبارات التي تستعملها وأنت تتحدث معه :فبدل أن تقول (أين أنت ذاهب؟) قل له : (هل ستذهب إلى مكان ممتع اليوم) ، وبدل أن تسأل : (ماذا فعلتم اليوم) اسأله : هل أستمتعتم بوقت طيب) وبدل أن تقول : (من سيذهب معك) يمكن أن تقول : (هل سيذهب صديقك عمر)

أوضح له تماما كيف أنك تثق به ، وتتوقع منه الإلتزام بمواعيد البيت.

وإذا عاد متأخرا ، أستمع له فقد يكون هناك أسباب وجيهة مقنعة .

وأعلمه أن بإمكانه أن يتصل بك من أي هاتف ، ليطمئن بالك عليه .

ويفضل ألا يتكرر منه هذا التصرف كثيرا ، حتى لا يحرم الخروج من البيت .

سابعا : يمكنك صنع رابط عفوي لطفلك ، يرويه كلما أمسك به ، ثقة بنفسه ، واحتراما لذاته ، و يمده بكل مشاعر التفاؤل والسعادة ، ويؤسس هذا الرابط كلما كان ابنك يعيش موقفا يملأه غبضة وسرور، تقوم أنت بمسكه من مكان يساعده على مسكه هو إذا أحتاج إليه ، مثلا من يده أو حضنه بقوة (فهو يستطيع حضن نفسه) وتكرر مسكه من نفس المكان كلما عاش موقف سعيد ، لتعززه وتقوي مفعوله، ليكون له دائما دفعة للأمام .



ثامنا : إن التربية السليمة تأتى بالتعاون ، وسبيلك في ذلك أسلوب الإقناع والنتائج الطبيعية .

فاجعليه يتعلم من خلال التجربة وإدراك النتائج .

تاسعا : تستطيع أن تعالج أي مشكلة لدى طفلك ، ينطبق حلها على أي طريقة فنية سابقة تم ذ كرها .

عاشرا : يمكنك أن تخترع ألعابا جديدة لابنك ، تغرس فيها عادات جيدة وقيم نبيلة ، تبرمج فيها عقله وتحقنه أفكارا إيجابية ، أو تغير من طريقة تناوله لألعابه ، فمثلا : قل لطفلك (وهو يلعب الـ SONY وهو يفشل في محاولاته للوصول إلى الهدف ، ويعاود الكرة ومن ثم الكرة إلى أن يصل إلى نهاية اللعبة فتغمره الفرحة والسرور بنجاحه ووصوله إلى هدفه) هل رأيت كيف صمدت أما م الصعوبات التي واجهتك في اللعبة التي فزت بها ووصلت إلى النجاح ، ولم تستسلم ولم تيأس أمام الفشل ، كذلك الإنسان في مسيرته في الحياة ، حتى يكون رجلا ناجحا وفعال عليه أن يعلم أنه لديه القدرة الكافية ليتجاوز كل الأزمات مهما واجهته الصعاب ، و عليه أن يحاول ويحاول، إلى أن يصل إلى هدفه ، وبهذا التصرف تغرس فيه قيمة الإصرار والتحدي على بلوغ الهدف .



وأضرب هذا المثال على كل شيء يقوم به طفلك تستطيع أن تجيره لصالحه وصالحك بنفس الوقت .

**الحادي عشر : البرمجة اللغوية العصبية جعلتنا ندرك أشياء غائبة عن ذهننا رغم وجودها وتناقلها عبر الأجيال**

لربما لاحظت معي أن هناك عدة ألعاب قديمة حديثة لعبها أجدادنا وتوارثناها عنهم ليلعبها أبنائنا ، علينا الحفاظ والتركيز عليها ومنها أ لعاب تنمي وتنشط حاسة البصر . كلعبة اكتشاف الشي المختفي أو المضاف إلى مجموعة الألعاب التي قد نظر أليها قبلا فتسأله اذا ما قد حصل أي تغير شي فيها وعليه أن يكتشفه .

وهناك ألعاب تقوي وتنشط الذاكرة وهي متوفرة في معظم البيوت والمحلات وبإمكانك اختراعها أنت بأي شكل من الأشكال التي نفضلها، وهي لعبة تتألف من ثنائية الأشكال المتشابهة التي تقومين بخلطها إذا كانت ورقا ثم يقوم الطفل بمحاولة في اختيار الورقتين المتشابهتين بالشكل ليفوز وهكذا ، أو إذا كانت على الكمبيوتر فيقوم الطفل بالنظر

إليها لمدة دقيقة واحدة ليحفظ أماكنها ثم يقوم الكمبيوتر بقلبها ليبدأ بدوره بتذكر أماكن الصور المتشابهة ليقلبها و ليصل إلى نهاية اللعبة بكل إصرار وتحدي ويحقق هدفه في النجاح .

أما الألعاب التي تقوي حاسة السمع والسرعة في الأداء وهي لعبة معروفة جدا ومهضومة في الأداء . لعبة الكرسي . يركض الأطفال و يلفون حول الكرسي وعند انتهاء الموسيقى يحاول الطفل الحصول على كرسي وتامين الفوز قبل غيره من الأطفال .

أو لعبة الوقوف والجلوس مع سرعة الاستجابة لطلب الملقن ، ومن أخطأ أو أبطئ في تنفيذ المعلومات خرج من اللعبة .

أما حاسة اللمس فتقوى وتعزز بلعبة تقوم على أشياء كثيرة داخل المنزل ، وهي أن تدعي الطفل يلمس أي شي تختارينه وعليه أن يكتشف ما هو عن طريق لمسه وتحسسه لهذا الشيء .

الثاني عشر : أجعله يخصص دفترا يكتب فيه ، أو صندوقا يضع فيه ، أو مكان يفضفض فيه ، همومه ومشاكله ليرميها بعيدا عن حياته ، كي لا تعرقل طريق سعادته ونجاحه.

انصح
بالاطلاع
على كتاب
دليل التربية
الأسرية
للدكتور عبد
الكريم بكار .

بإختراع الساعة، بدأ الزمن يسجل، وأجبر الكون أن ينبض في الوقت المحدد

غاي براون

# بناء طفل سعيد

من المهم أن نعرف أن السعادة حالة ذهنية وسمة شخصية.



أما سمة السعادة فهي أكثر استقراراً. وتكون بالاستعداد للشعور بالسعادة.

وسمة السعادة هذه مهارة يمكن اكتسابها

ويرى باحثون كثر أن أفضل سبيل لا كتساب مهارة السعادة هي في مرحلة الطفولة التي نشأت مع تغلب على الصعوبات وبجو اريحي فطري قريب الى البساطة واعمال العقل دون التلقين والحشو مع الاهتمام بالجوانب النفسية والعقلية للطفل .

والواقع أن الطفولة الخالية من أي ألم أو خيبة هي شبه صيغة لبلوغ بائس.

وتحديد صيغة لمزاج سعيد في الحياة أمر صعب غير أن نخبة من العلماء تمكنوا من تحديد مقومات أساسية قد تساعد الوالدين على تنشئة أطفال يتمتعون بسمة سعادة هي جزء لا يتجزأ من شخصياتهم.

وهذه بعض ا لإرشادات التي تساعد الأهل في هذا المجال:

## ١ - امنحوا أولادكم حرية الاختيار

### الأولاد مستثنون من المشاركة من أخذ القرارات في كل المجالات

الشعور بالعجز الذي يخلفه هذا الأمر يمكن أن يجعل من الطفولة مرحلة اقل سعادة مما يعتقد البالغون. وإذا كان الوالدان لا يتنازلان عن دورهما كصانعي قرارات، ففي إمكانهما البحث عن طرق لإشراك أطفالهما فيها.

من المهم أن يدرك الوالدان أن تقديم الخيارات ليس كفيلاً بتوفير السعادة. فقد يختار الولد أن يكون غير سعيد، نتيجة ضغط المحيط من حوله

السعادة فعل إرادة.حـرة تنشا عن محاكمة عقلية وهـذا يكون في اشاعة مفاهيم الحوار والتشاور في الجو العائلي

٢ - نمو علاقات حميمة:

تعتبر العلاقات البناءة من مقومات السعادة. ولئن كان الوالدان عاجزين عن التحكم بالحياة الاجتماعية لولدهما مستقبلاً، ففي إمكانهما رعايتها بجعل علاقتهما حميمة ومريحة مع كل من أولادهما. يحتاج الأولاد إلى علاقات إيجابية مع والديهم إذا كان لهم أن ينجحوا في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين. ومن الممكن للولدين أيضاً أن يشجعا أولادهما على لقاء أولاد آخرين باستمرار عبر إلحاقهم بفريق من الاطفال المتميزين

يمكن أن يشكل المنزل المفتوح للأصدقاء عنصراً آخر مساعداً.

يمكن الوالدين أن يساعدا أولادهما على تطوير علاقة تعاطفية مع الآخرين، فيتحدثان إليهما.

### ٣ - احرصوا على اقامة توازن في احتياجاتهم

تؤكد الأبحاث، أن ذوي المداخيل (الكافية) هم أسعد من غيرهم. المهم هو الحصول على ما يكفي لسد الحاجات الأساسية والشعور بالاكتفاء بما نملك. إن إعطاء الأولاد الكثير يولد لديهم وهماً بأن نيل الأشياء هو مصدر السعادة. إن الأولاد غير الماديين قادرون على الاكتفاء بالأقل لأنهم أقدر على الإبداع في اللعب بما يملكون. هذا لا يعني حرمان الأولاد كلياً من الهدايا، بل ينبغي ألا يشعروا بأن سعادتهم تعتمد على دفق دائم من الأشياء المادية.

### ٤ - شجعوا الاهتمامات المتنوعة:

يعيش الأفراد السعداء حياة متوازنة، ذلك لأن سعادتهم نابعة من مصادر عدة. ومتى توقفت السعادة على أمر واحد فإنها تصير غير ثابتة. وفي حين لا يسع الوالدين معرفة ما قد يحوز اهتمام طفلهما، ففي إمكانهما أن يقترحا عليه جملة نشاطات متنوعة. وقد يعني ذلك تقصير الوقت الذي يسمح له خلاله بمشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو التي قد تخنق اهتمامات أخرى. إن التشجيع على الاهتمامات المتنوعة أمر مهم، خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد الذين يبرعون في أمر واحد. وغالباً ما يلق هؤلاء اهتماماً كبيراً جداً بموهبتهم بما يدفعهم إلى حصر نشاطهم بها وإهمال اهتمامات أخرى.

## ٥ - علموا أولادكم مهارة التكيف:

يمر الأشخاص السعداء بأوقات كئيبة مثلهم مثل سائر الناس، لكنهم أكثر مقدرة من غيرهم على تخطيها. لذلك يمكن على الوالدين مساعدة أولادهما على اكتسب هذه المهارة البالغة الأهمية بأن يلفتا نظرالابناء إلى ذلك الضوء الرفيع في آخر كل نفق مظلم. وحين يتعذر إصلاح أمور حياتية بمواجهتها من موقف آخر، ينبغي للأهل مساعدة أطفالهم على اكتشاف مصادر تعزية وراحة. يجب تعليم الولد إيجاد العزاء في أمور تحيي فيه الحس بالسعادة، كالاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب أو ركوب دراجة أو مناقشة مشكلة مع صديق.

## ٦ - وفروا لأولادكم بيتاً سعيداً.

إن إحدى أفضل الوسائل لمساعدة الولد على إيجاد سعادة دائمة هي بحث الأهل عنها في حياتهم هم. إن أفضل ما يمكنكم القيام به من أجل ولدكما هو أن تصيرا شخصين سعيدين راضيين. فالولد الذي يترعرع في بيت سعيد يملك فرصة أكبر ليغدو بالغاً سعيداً.

قد يكون الارتباط بين الانسان والسعادة عائداً إلى أسباب وراثية جزئياً. وثمة دلائل على أن النزوع إلى السعادة مزاج وراثي، لكن السعادة تنشأ أيضاً في الجو الذي يوفره أهل سعداء الاكتساب العاطفي يتم خلال السنوات الأولى. فالولد يتوصل إلى استنتاجات من الجو العاطفي المحيط به قبل تعلمه الكلام، فيتساءل: هلال العالم مفعم بالقلق والغضب أم هو مكان آمن سعيد؟

لذلك يتحتم على الوالدين أن يمارسا في حياتهما القيم التي تولد السعادة. عليهما أن يطلعا أولادهما على أسباب سعادتهما. من المهم التحدث عن الأيام السعيدة وتوضيح أن السعادة هدف يرجى.



انصح بالاطلاع
على كتاب
مالا نعلمه
لأولادنا (برمج
طفلك إيجابياً)
للأستاذة بسمة
بدوي

## السعادة الزوجية:

- لا شيء في الحياة أهم من الصحة الجيدة والزواج الهادئ

يؤكد الباحثون أن العلاقات الزوجية الإيجابية ترفع نسبة المناعة في الجسم وتقلل من خطورة التعرض لأزمة قلبية، وذلك عن طريق بقاء هرمون الضغط العصبي في مستوى منخفض

الكلمات الجميلة والأحاسيس الدافئة لها تأثير كبير في استمرار الزواج المثالي.

أكدت الدراسات أن اللغة تؤثر على نسبة الكورتيزول بين الأزواج حديثي الزواج. وأن المرأة تكون أكثر حساسية للكلمات السلبية.

الكورتيزول هو عبارة عن هرمون مرتبط بالضغط العصبي وكلما زاد الضغط العصبي كلما زادت نسبة الكورتيزول في الدم.

في الواقع، السيدات اللآتي ترتفع نسبة الكورتيزول لديهن أكثر تعرضًا للطلاق بعد مرور عشر سنوات من الزواج.

تتعرض السيدات بنسبة أكثر لإرتفاع نسبة الكورتيزول في الدم، لذلك فهن مقياس جيد للعلاقات الزوجية.



وقد أكدت بعض الدراسات أن السيدات لهن رد فعل جسماني أقوى من الرجال بالنسبة للخلافات الزوجية. وهذا يحدث عندما تستعيد الزوجة أو السيدة أحداث أو خلافات زوجية مؤلمة بالنسبة لها.

لكن كل شخص يستطيع أن يتعلم كيف يناقش المشاكل الزوجية بينه وبين الطرف الآخر بطريقة هادئة وإيجابية حتى أثناء الغضب. هناك أساليب فعالة للتغلب على تلك المشكلة و منها:

حاول تغيير خططك إذا كانت هذه الخطط لا تتناسب مع الطرف الآخر أفضل من الإصرار على فعل شيء لا يرضى الطرف الآخر ويؤدى نوع من الخلاف بينكم.

- اجعل دائماً صوتك منخفض وهادئ، خاصة في بداية الحوار.
- ابتعد عن العبارات التي تشير إلى عدم الاحترام أو عدم الحب.
- حاول الحد من العبارات التي تنقد الشخصية والعادات.
- حاول الاسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة حتى تهدأ، إذا كنت في حاجة إلى ذلك.

يحتاج كل زوجين إلى فترات من الاحتكاك الإيجابي وتبادل النقاش في مواضيع مختلفة لتجنب زيادة حجم المشاكل حيث يعمل معظم الأزواج طوال النهار، وينشغلون بأمور أولادهم ويبدأ الحوار المتبادل بينهم في الانقطاع لذلك يجب إعادة الاتصال وإعادة العلاقات العاطفية بينهم وذلك عن طريق:



- محاولة القيام بنزهة قصيرة في المساء بمفردهم.
- الالتقاء بعد العمل وبعد العودة إلى المنزل لمدة ٢٠ دقيقة على انفراد.
- تحديد ساعتين كل أسبوع للخروج اوبحسب ماتسمح به الظروف على أن يكون ذلك عرفا راسخا .
- الإلتزام بهذه الخطوات على أنها عادات ثابتة.

في بداية الزواج دائماً، يواجه الزوجان مشاكل عديدة وذلك نتيجة تعود كل فرد على نظام محدد في حياته.

ولكن بعد الزواج لابد وأن يتقاسما كل شيء في الحياة الوجبات اليومية، السهرات ، والإجازات والمشاكل والانجازات .

لذلك عند إعداد نظام حياتك وتحديد خططك يجب مشاركة الطرف الآخر في ذلك ويجب أن تضع في الاعتبار:

- مناقشة أسلوب حياتك مع الطرف الآخر.
- عدم الإصرار على شيء محدد تفضله.
- إيجاد أشياء جديدة تتشاركان فيها.

أنصح بالاطلاع على كتاب أسئلة محرجة وأجوبة صريحة للدكتورة ليلى الأحدب

## الزواج السعيد:

- بدون إطالة أو استطراد ... أفضل شئ هو الدخول إلي لب الموضوع مباشرة ... تتضمن روشتة الزواج السعيد ودوام الحب علي تسع خطوات

١ - الانفصال الوجدانى عن عائلة الطفولة، لكى تكون قلباً وقالباً مع حياتك الجديدة وفي نفس الوقت تضع خطوطاً من جديد لتفاعل أسرتى الطرفين التى تترجم في تصرفات الزوجين بطريقة متوافقة.

٢ - الارتباط الحميمى بين كلا الطرفين بالتقارب الفعلى والانصهار في روح واحدة لكن مع الاحتفاظ بحدود بسيطة تحمى استقلالية كل طرف.

٣ - العلاقة الجنسية ينبغى أن تكون غنية بالمشاعر والعواطف وتلبى رغبة المتعة عند كلا الطرفين، والحفاظ عليها من أن تتأثر بالمشاكل العائلية أو ضغوط العمل.

٤ - الحفاظ علي خصوصية هذه العلاقة بعد دخول عنصر الأطفال، ولتحقيق هذه الخصوصية ينبغى تحقيق التوازن بين دور الأبوة وتدخل الأبناء في الحياة الزوجية فلا ينصب الاهتمام عليهم فقط.

٥ - مواجهة أزمات الحياة التى من الصعب تفاديها بأسلوب صحيح.

٦ - التعامل مع الاختلاف في الشخصيات بشئ من الحكمة، وهذه الحكمة

تترجم في شكل تقبل غضب ووجهة نظر الطرف الآخر.

٧ - المساواة في التحلى بروح الدعابة للتغلب علي الملل الزوجى.

٨ - التواكل، والتواكل هنا بمعناه الإيجابى فهذه العلاقة لكى تنجح لابد وأن تنطوى علي إحساس كل طرف بالراحة من الطرف الآخر والتشجيع المستمر، وأنه يمكنه الاعتماد عليه كلية.

٩ - إحياء الرومانسية والحب والإيماء المستمر لهما، فهذه هى القوة الأساسية لضمان استمرارية أى علاقة ليس في الزواج فقط ... فالحب والرومانسية مضاد حيوى فعال جداً.

عليك بالاحتفاظ بهذه الروشتة طيلة حياتك وتأخذ محتوياتها كل ساعة لضمان المفعول الأبدى

## علاقة الرجل والمرأة:



يتطلب الوصول لتحقيق العلاقة الناجحة بين الشريكين قدر من المهارات الخاصة، وتحتاج دائما هذه المهارات إلى التجديد والإبداع حتى تتفاعل مع المواقف والظروف المحيطة.

هناك بعض الأفكار التي تساعد على بقاء العلاقات الخاصة بشكل قوي واستمرارها:

- **الشعور بالاستقلال**: يحتاج كل فرد منا أن يشعر بحريته ويستمتع بقدر جيد من هذه الحرية. لذلك يجب أن تعطي شريكك في الحياة هذا القدر من الحرية ومساندته لتحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة واحترام احتياجه إلي الشعور بالخصوصية في بعض الأوقات.
- **التحكم**: إدراك أن مفهوم العلاقة هي مشاركة بين شخصين متساوين في الحقوق، بدلاً من محاولة الإصرار علي بناء علاقة لمحاولة التحكم وفرض السيطرة أو محاولة تغيير شخصية الطرف الآخر للاعتقاد

بأنها سوف تتناسب أكثر مع شخصيتك.

- **الالتزام:** بقاء العلاقة بين الطرفين في مستوي عالٍ من التفاهم والمحاولة بإصرار على ذلك من أجل بقاء العلاقة ناجحة. إسمح لنفسك بقبول تأثير الطرف الآخر عليك، إذا شعرت أنه سوف يكون تأثير إيجابي.
- **الاتصال:** الاستمتاع بقضاء وقت كافٍ مع شريكك. تعلم كيف تدرك وتشعر بمشاعره و أحاسيسه. كن علي استعداد للتكيف معه وتغيير الجوانب السلبية في شخصيتك مثلما يحاول الطرف الآخر.
- **الشعور بالمسؤولية:** يجب القيام بمناقشة المسؤوليات المشتركة بينكم لبناء مشاركة حقيقية والمبادرة بتقديم الجانب الخاص بك أولاً.
- **الحوار:** بناء الحوار مع الطرف الآخر من أهم سمات نجاح العلاقة. إستخدم ألفاظ جذابة ورقيقة في التعامل مع الطرف الآخر، صف له مشاعرك وطموحك وأحاسيسك واحتياجك لمشاركته لك في هذه الأحلام وتشجيعه للقيام بنفس الشيء معك. البحث عن المواضيع ذات الاهتمام المشترك بينكم.
- **الاتفاق:** يجب مناقشة الأشياء الهامة في حياتك مع الطرف الآخر قبل اتخاذ قرارات بشأنها، وكن مستعد لتقديم بعض التنازلات للطرف الأخر وتقبل فكرة قابلية عدم الاتفاق علي بعض الأشياء.
- **السيطرة علي الخلافات:** تعلم كيف تتفهم وتتعامل مع إمكانية حدوث خلاف بينك وبين الطرف الآخر وذلك لمنع تحول الاختلاف في وجهات النظر إلي شجار بينكم.

في هذه الحالة، قم بتغيير الموضوع، التراجع، إدخال روح الدعابة في الحوار وأخذ فرصة للهدوء.

- **الجاذبية:** ساعد شريكك في الشعور بأهميته في حياتك، ثقته بنفسه وبشكله العام وكيف تراه جميلاً في نظرك. إستخدم كلمات تعبر بها عن إعجابك بمظهره وشكله ومدي جاذبيته بالنسبة لك.

- **العاطفة**: إظهر عاطفتك وشعورك تجاه شريكك، وذلك ببقائك منتبه معه، ومراعٍ ومتفهم لمشاعره. .يجب أن يظهر هذا الاهتمام من خلال المشاعر، العاطفة والإحساس وليس عن طريق الكلام والعبارات فقط.
- **الرومانسية**: يجب أن يشعر شريكك دائماً بحبك له عن طريق الإحساس والكلام معاً. قل له أنك تحبه. تذكروا واحتفلوا معاً بالمناسبات الجميلة والخاصة بينكم مثل أعياد الميلاد والزواج.
- **الجنس**: العلاقة الجنسية بين الشريكين من الأشياء الهامة في الحياة لذلك يجب الاهتمام بها ومناقشة الاحتياجات الجنسية لكل طرف منكم، الأشياء التي يفضلها، متطلباته واحتياجاته.لا تخجلوا من طلب المساعدة في أي مشكلة جنسية يمكن أن تواجهكم.

إملأ ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله وليكن الاستبشار دائماً، مسيطراً على فكرك وشعورك

دكتور عوض القرني

## هل هناك علاقة بين سلامة الجسد والنفس ؟

هما وجهان لعملة واحدة بل الثانية تؤثر بنسبة ٥٠ ٪ علي عدم راحة الجسد وإصابته بالأمراض ، فالأمر ليس مقتصراً علي القيم، أنماط الحياة التى نسلكها ، أو العمل ، أو طريقة التفكير ، أو حتى الروح التى نتناول بها مشاكلنا ... لكنهم مجتمعين سوياً وبصرف النظر عن درجة تأثير كل عامل من هذه العوامل علي مدى تحقيق السلام والصفاء النفسي لك أو عليك ... ينبغى أن يكون هناك سؤال له إجابة عندك ، وسنساعدك بشكل ما أو بآخر من خلال تقديم نصائح العلماء النفسانيين ...التى تحقق هذه الإجابة علي عدة خطوات لكن في النهاية تكون إجابة واحدة متكاملة .



- مرن عقلك بالأنشطة الرياضية ، قد تكون الأنشطة للجسد فيما يبدو للناس وإنما في حقيقة الأمر هى للجسد والعقل سوياً فعند ممارسة أى رياضة وخاصة إذا كنت تعانى من ضغوط لابد وأن تركز كلية علي ما تمارسه من نشاط أو ما تفعله مثل التركيز علي التنفس وتخيل النتائج الإيجابية التى قد تعود عليك مما تمارسه ، وتترك جانباً أية هموم .

- تعلم من الماضى ، ودع دفة الأمور تسير في الحاضر ، حتى تستطيع التحرك في المستقبل.
- انعش جسدك بنظام غذائي صحيح ، ونمط حياة قوى .
- عامل النجاح بالحرص عليه والإحباط بتحويله الى متعة عند كشف أسبابه .
- افعل كل شئ ببطء ، تناول الطعام ببطء وعدم الإسراع في القيادة.
- كن دائماً في الخدمة ، فمساعدة الآخرين يشعرك بالانتعاش والإنجاز .
- كن حساساً أكثر للعاالم من حولك .
- عش قيمك ولا تتنازل عنها بل عليك بالتباهى بها فهى التى تقودك إلي كل ما هو صحيح وضرورى .



- تعامل مع التحديات والضغوط والمسئوليات اليومية غير المتوقعة ولا تهرب منها ، ولكن مع الانسياق بتفكيرك إلي العناية بنفسك وعدم الاضرار بها .
- علم أطفالك منذ الصغر فهم مبادئ الصحة النفسية ، لأن الصحة شئ متواصل .

الذكاء ليس في استغلال الوقت واستثمار ساعات العمل فحسب وإنما في اقتناص أفضل الأوقات للقيام بأفضل الأعمال

د. علي الحمادي

# جودة الحياة:

## ما هي مقومات جودة الحياة؟

ربما يجدها شخص في الاستمتاع بجمال منظر غروب الشمس

وآخر يجدها عند الجلوس في حديقة مع أفراد عائلته مستمتعا بالطبيعة أو غيرها من الأشياء التي تشبع حاجة الإنسان سواء على المستوى النفسي أو الروحي أو العقلي أو الجسدي ومن مختلف النواحي : صحية أو اقتصادية أو اجتماعية.



ومن ثَم فإننا نستطيع القول بأنه تعريف جودة الحياة نسبى يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقيم حياته.

وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- القدرة على التفكير واخذ القرارات .
- القدرة على التحكم .

- الصحة الجسمانية و العقلية .
- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية .
- المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية .
- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها.

فالصحة هي حالة سلامة بدنية، وعقلية، واجتماعية، وعاطفية، ونفسية، واقتصادية، وتعليمية كاملة وليست مجرد انعدام المرض أو الإعاقة ومع ذلك فان الصحة والسلامة لا يتوافران لغالبية الأشخاص مما يؤدى إلى خلق الصراعات داخل الإنسان وبالتالي يكون لها تأثير سلبي على صحته.



وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة ونعنى هنا الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

- الناحية الجسمانية
- الناحية الشعورية
- الناحية العقلية
- الناحية النفسية

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية:

**الاحتياجات الفسيولوجية:**

- الهواء
- الطعام
- المسكن
- النوم
- وغيرها من الاحتياجات الأخرى

**الاحتياج إلى الأمن والأمان:**

- الحاجة إلى العيش في مجتمع آمن بعيد عن المخاطر

**الاحتياجات الخاصة بالانتماء:**

- القبول الاجتماعي
- التفاعل الاجتماعي
- الولاء الاجتماعي

**الاحتياج إلى تقدير النفس:**

- الإحساس بالذات، والمهارات المكتسبة
- التقدير، والاحترام

**الاحتياج إلى تحقيق الذات:**



- احتياج جسماني
- احتياج شعوري
- احتياج عقلي
- احتياج نفسي

وهذه الاحتياجات تقف جنبا إلى جنب مع مقومات جودة الحياة بل تعتبر جزءا مكملا لها والإخلال بأي عنصر فيها يؤدى إلى خلق الصراع. ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر

على مقومات حياته والتي تتصل بالناحية الصحية وتتمثل في: العجز - التقدم في العمر - الألم - الخوف - ضغط العمل - الحروب - الموت - الإحباط - الأمل - اللياقة الجسمانية بل والراحة أيضا، لكنه لابد أن نفرق بين ما هو طبيعي وبين ما يحدث نتيجة اتباع أسلوب حياة خاطئ أو مرض

**العجز:**

ويمكننا تعريف العجز على أنه أي شئ يؤثر على قدرتنا في أن نحيا حياة طبيعية بلا آلام وعدم الاستمتاع بها. والعجز أما أن يكون عجز عقلي أو جسماني أو عقلي وينتج عن عوامل عديدة مباشرة مثل: الجينات الوراثية - حادثة - مرض - أو عند التقدم في السن، أما العوامل غير المباشرة وهو ما نسلكه من أسلوب حياة خاطئ: عادات التغذية السيئة - ما تتبعه المرأة الحامل أثناء فترة حملها مثل التدخين وتناول العقاقير دون استشارة الطبيب وغيرها من العادات السيئة التي تؤثر بالسلب على صحة الإنسان على المستوى الجسماني أو النفسي وتؤثر هذه العادات على صحة الإنسان أما بشكل دائم أو مؤقت. وقد لا يعي الشخص المعاق حقيقة إعاقته عند ميلاده، لكن الشيء الذي يزيد الأمر سوءا هو ما يعقده من مقارنة بينه وبين الأصحاء والتي تخلق نوعا من المعاناة النفسية بداخله والقيام بمثل هذه المقارنة يمثل نقطة الضعف لديهم مع أن العديد من الأصحاء لديهم نقاط ضعف كثيرة والتي تكون بدورها نوعا آخر من أنواع الإعاقة لهم في نواح كثيرة. لكن الشيء الأهم من ذلك كله بالنسبة للمعاقين أو الأصحاء هو عدم النظر إلى مواطن الضعف لأنها دليل على عدم ثقة الإنسان بنفسه بل ينبغي أن تكون حافزا له يستخدمه في تطوير حياته. ومن الحكمة أن نتقبل التحديات الجديدة، وأن ننسى آلامنا ونتعلم كيف نعيش تحت أي ظروف جديدة حتى نتمتع بحياتنا

## التقدم في السن

يظهر عند التقدم في السن كافة أنواع الإعاقة وهى غالبا ما تكون من النوع الدائم. وينتاب الإنسان في هذه الفترة حالة الإحباط وفقدان الأمل، كما يصاحبه في هذه المرحلة العمرية الشعور بالندم والإحساس بالذنب لما أتبعه من عادات غير صحية طيلة حياته ويتمنى الإنسان أن يرجع العمر به مرة أخرى حتى لا يقع في الأخطاء التي قام بها .لذلك نجد أن عامل التقدم في السن هو من أكثر العوامل التي تؤثر على جودة حياتنا بل هو المعيار الأساسي لمعرفتنا لمفهوم جودة الحياة. ولابد من التفريق بين التغيرات الطبيعية التي تحدث للإنسان نتيجة لتقدمه في السن وبين الثمار التي يجنيها نتيجة اتباع أسلوب حياة خاطئ وبين المشاكل الناتجة عن الإصابة بمرض ما. فالإنسان يعي تماما ما يضره ويتجاهل ما ينفعه وعلى سبيل المثال: بالرغم من معرفة كل شخص منا بالضرر الذي يعود عليه من تناول الدهون وما تسببه من أمراض القلب وتصلب الشرايين والجلطات فهو يتجاهل في الوقت نفسه الفوائد المفيدة التي تعود عليه من تناول اللبن الذي يساعد على تقوية شرايينه وغيرها من الأمثلة الأخرى التي يعيها عليها عند تقدمه في السن

## الألم:



هي الوسيلة الطبيعية للإحساس بل والتعبير عن مدى ما يلحق بالإنسان من أذى أو ضرر، ويمكننا القول بأنها إحدى وسائل حماية الإنسان علاوة على أنها ظاهرة صحية. وقد يرى البعض أن الرضاء النفسي لا يتحقق إلا مع عدم الإحساس أو الشعور بالألم وهذا اعتقاد خاطئ لأن ذلك يؤدى إلى مشاكل خطيرة فيما بعد ومن أشهر الأمراض التي تدمر حاسة الإحساس عند الإنسان هو مرض الجذام. والتخلص من آلامنا ليس بالشيء الصعب علينا على الرغم من أنه شيئا صحيا لكن

التمادي فيه يضر بصحة الإنسان، فليس من الخطأ أن يشعر الإنسان بالألم لأي شئ يفقده أو أي خبرة يمر بها. والبكاء هي إحدى وسائل تجنب الألم ويلجأ الأطفال إليها دائما للتعبير عن آلامهم لكن سرعان ما يتغلبوا عليها، وعلينا أن نتعلم كيف نسيطر على آلامنا والتغلب عليها لأنها تؤثر على تفكيرنا وما نقوم به من وظائف في حياتنا وبالتالي تؤثر على جودة حياتنا النفسية أو الجسمانية

**الخوف:**

هو رد الفعل الناتج عن الإحساس بالألم. ومصدره عدم الثقة بالنفس والافتقار إلى الشجاعة؟!! فالخوف هو الصورة النفسية للألم، أما الصورة المادية له تأتى عند التقدم في العمر و الإحساس بالعجز، وعند المرض، أو عند التعرض لحادثة ما وكلاهما يؤثر على جودة حياتنا



- الأمل .
- الإحباط .
- الموت .

الأمل هو الجانب المشرق للحياة أما الإحباط هو جانبها المظلم فقدان الأمل والإصابة بالإحباط لا يرتبطان بسن معين ولكن يمكن ملاحظتهم بشكل أوضح عند التقدم في السن. فالإحباط يعنى الموت الأمل هي الحياة وتوجد أمثلة عديدة لأشخاص تغلبوا على مرضهم وإعاقتهم بالأمل. وهنا تلعب البيئة دورا هاما بل ومن نتعامل معهم سواء بشكل مباشر أو غير مباشر في ما يصيب الإنسان من حالات إحباط، فالفرد منا يحتاج إلى الحب والعاطفة وقوة الإيمان، يحتاج إلى الثقة بنفسه وتقدير ذاته إلى بيئة يشعر فيها بالكرامة وتحقيق الذات ليس بالكلام فقط و إنما بالفعل والمساعدة المادية .

**المعاناة:**

الإنسان نفسه هو الذي يسبب المعاناة في هذا العالم، صحيح أن الإنسان يتألم عند معاناته إلا أنه يتعلم و بالتالي يرفع من مستوى جودة حياته، فهي تعلمه:

- فهم الحياة و من ثم تحقيق الذات والتغلب على الصراعات النفسية
- معرفة احتياجاته لكي يحيا حياة نفسية وصحية وعقلية سليمة خالية من الأمراض
- إدراك العوامل التي تسبب في العجز أو الإعاقة وكيفية تجنبها
- وعيه بأن الشعور بالألم يأتي عند فقده القدرة على التكيف مع متغيرات الحياة

**ضغط العمل:**

تسبب الضغوط التي يواجهها الإنسان وخاصة ضغط العمل العديد من الأمراض ومنها أمراض القلب والقرحة وغيرها من الأمراض الأخرى. وينشأ ضغط العمل من العوامل التالية وذلك بخلاف طبيعة العمل نفسه.

**قيادة العمل**: وتتمثل في علاقة الرئيس بمرؤسيه، وتنشأ الصراعات في حالة اتباع سياسات مجحفة لحقوق العاملين إلى جانب افتقار وسائل الاتصال بين الرؤساء ومرؤسيهم. المسئولية: وهى المسئولية تجاه زملاء العمل، رأس المال، المصروفات، كما أنها تشمتل على الخوف من النقد والافتقار إلى المسئولية ذاتها. الصراع الداخلي: يتسبب فيه الضعف في إنجاز الأعمال، عدم معرفة المهام بوضوح، توافر المعلومات غير الصحيحة أو وجود أكثر من رئيس واحد للعمل ومن الأشياء التي تخلق الصراع في العمل أيضا:

- ساعات العمل الإضافية من أجل التعويض المادي .
- عدم انتظام أوقات العمل .

# تدوين يومياتك

انه نوع من العلاج النفسي لأي شخص، ويحقق للإنسان نوع من الرضاء والإشباع الوجداني، ويجب على كل شخص في هذا العلاج النفسي الذاتي أن يلاحظ التغيرات التي تطرأ عليه مع حالة الضيق التي تنتابه سواء كانت جسمانية نفسية أو عقلية وهل تعدت الحدود المسموح بها أم لا مثل: قضم الأظافر، الأرق في النوم، عدم الشعور بالسعادة أو الاستمتاع بالحياة، وجود آلام في العنق، صداع، إرهاق مزمن مع عدم القدرة على أخذ القرارات والشعور بالعدوانية وغيرها من الأعراض الأخرى.

وهذه طريقة سهلة لتجنب الوقوع في أية مشاكل صحية، والشيء الذي يدعو إلى السخرية هو أن الإنسان منذ ميلاده يسعى وراء تحقيق السعادة ويكافح من أجل ذلك ويسخر كل شئ من حوله للوفاء بهذا الغرض مع أن السعادة تنبع من داخله وحينئذ يستطيع الوصول إلى أقصى مستوى في تحقيق حياة صحية هانئة.



هذا بالنسبة لما يحتاجه الفرد ويضمن تحقيق صحته وسلامته على المستوى الشخصي ولكن إذا نظرنا نظرة أعم واشمل لتحقيق الصحة والسلامة العامة لأي شخص والتي يمكن تفسيرها أيضا في شكل احتياجات عامة لها علاقة بالنواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية، سوف نجد أن حياة الإنسان تتأثر بعوامل أخرى عديدة غير احتياجاته الأولية وتوجد في البيئة المحيطة به أي أنها لا تتصل بتكوينه النفسي أو العقلي أو الجسماني ولا يكون للإنسان أي دخل فيها بل تؤثر عليه وعلى تكوينه من النواحي المختلفة، فهي بمثابة مجموعة من السياسات ينبغي اتباعها أيضا وان تكون لكل سياسة منهاج أو برنامج عمل خاص بها وذلك سعيا لخلق نوعا من التحدي من اجل الوصول إلى مجتمع صحي.

وهو وسيلة هامة وضرورية لضمان جودة الحياة، وهذا التثقيف لابد وان تكون له قنوات متعددة تتمثل في:

- وسائل الإعلام، وهي وسيلة قوية من وسائل التعليم ويمكن لوسائل الإعلام بوصفها أداة تعليمية، أن تكون وسيلة يتم تسخيرها للنهوض بمستوى الصحة. وللتلفزيون بشكل خاص اكبر أثر على الشباب وهو بصفته تلك له القدرة على أن يحدد تصورات أي إنسان سواء على نحو إيجابي أو على نحو سلبي، كما تلعب الوحدات الإعلامية المتنقلة والبرامج الإذاعية دورا هاما في هذا الشأن .
- إزالة كافة الحواجز التنظيمية التي تعترض التثقيف في مجال الصحة
- وضع برامج ومواد تدريبية للمهتمين بالصحة تزكى الوعي بدورهم في عملية الصحة من اجل تزويدهم بكل ما هو جديد وفعال في مجال الصحة الوقائية .
- القضاء على الأمية لأنها تساهم بشكل ما أو بآخر على صحة الإنسان فالإنسان المتعلم يعرف كيف يقي نفسه اكثر من الشخص الذي لم يتلق أي نوع من أنواع التعليم .



- تحديد الفجوة التي توجد في مصادر الصحة التعليمية .
- الحصول على تعليم أو تدريب فني على كل المستويات الملائمة والذي يساهم في تحقيق الذات واحترام النفس واكتساب المهارات والذي يؤدى بدوره إلى تحقيق السلامة النفسية .
- تشجيع استخدام الانترنت فهي مصدرا هاما للحصول على أية معلومات خاصة بالصحة سواء للطبيب أو المريض أو الصحيح .

## الاهتمام بالمرأة:

المرأة لها دور كبير في إقامة مجتمع صحي وسليم ويتضح ذلك في دورها كأم في تنشئة أطفالها على العادات الصحية بل وفى أثناء حملها من اتباعها لعادات صحية سليمة. ويتمثل أيضا فيما تعده من نظام غذائي لأفراد أسرتها. فلابد من توجيه رعاية كبيرة وتوجيهاتها إلى كل ما هو صحي لان كل ذلك ينعكس على صحة الأجيال بل المجتمع بأسره .

## تطبيق برامج الإنصاف في العمل:

ليس المرض هو اعتلال الجسد دون النفس، فهذا خطأ شائع بين الناس فمن الممكن أن تكون الحالة النفسية للإنسان هي التي تتحكم في حياته إما أن تجعله سعيدا راضيا عن نفسه أو تعيسا يعيش في صراعات دائمة. ونظرا لمتطلبات الحياة الكثيرة وتحدياتها يعانى الإنسان من ضغوط نفسية عديدة تؤدى إلى انعدام توازنه نفسيا وبالتالي تؤثر على صحته وسلامته فينبغي إزالة التمييز وتحقيق العدالة في العمل. للإنسان دور كبير أيضا يستطيع من خلاله تحقيق التوازن النفسي:

- تكيف النفس واستيعاب ما يدور حوله من تغيرات لتخفيف الضغط الواقع عليه .
- الواقعية في تناول أي أزمة يمر بها الإنسان .
- استيعاب وفهم أن كل مشكلة يمر بها الإنسان هي مشاكل يعانى منها العديد من الأشخاص الآخرين وكلها مشاكل يمكن حلها لأنها بالنسبة للعالم الذي نعيش فيه مشاكل ضئيلة بل وأمور صغيرة .
- تعلم التحكم في النفس وعلى المرء أن يفرق بين القلق والغضب وأن يتعامل مع مشاعره بشكل أكثر واقعية .
- طرح الأفكار السلبية جانبا ولكن مع عدم الاستسلام .
- المرح هو الحل الأمثل لحياة هانئة بلا ضغوط ومتاعب .
- مناقشة مشاكلك مع أي طرف آخر تحس بارتياح تجاهه لتنال المشورة .

أين برامج التي تنقلنا من الواقع إلى المستقبل من خلال رسم صورة المستقبل وفق المشاركة بصناعتها عن طريق بحث الميداني والاستقصاء للحقائق وتقديم رؤية فاعلة للأيام القادمة.

د. مريم النعيمي

## اتيكيت الضيوف:

تتعدد قواعد الإتيكيت الخاصة بالمضيف/ المضيفة ... لكن هذه المرة إذا كنت أنت الضيف المدعو لتناول غذاء .. عشاء .. لحضور حفلة ما، فماهي القواعد المتبعة للإتيكيت والتي تسمى بـ "إتيكيت الضيوف"؟



### قواعد الإتيكيت:

- **الحساسية:** إذا كنت تعانى من الحساسية لنوع معين من الأطعمة، فعليك أن تخبر المضيف/ المضيفة فى وقت سابق على حضور الدعوة وبعد توجيهها وما تحتاجه من متطلبات غذائية فى حدود اللائق.
- **الملابس:** إذا تلقيت دعوة لا تتردد فى سؤال المضيف/ المضيفة عن نوعية الملابس التى ترتديها، أما إذا كانت حفلة شواء فلا داعى للسؤال. والقاعدة العامة هو أن تضع فى اعتبارك دائماً نوع الحفل وميعاده ليلاً أم نهاراً عند اختيار الملابس ... ولا للقبعات عند الجلوس على المائدة.
- **المقاطعة:** تتمثل المقاطعة فى التليفون المحمول .. الذى قد يكون مقبولاً فى بعض البلدان والبعض الآخر لا.

احذر ارتشاف أو تبريد الطعام الساخن بالنفخ فيه ..

تجنب أن تتحدث والطعام فى فمك.

احرص على الذوق الرفيع ل وأنت على المائدة وعليك بالاستئذان وقتها.

- **مواصلة الود:** بما أن المضيف/ المضيفة اعتنى بك ووجه إليك دعوته فينبغى أن تهتم به أيضاً بتوجيه ما يعبر عن شكرك وامتنانك له بإرسال بطاقة شكر أوبريد إليكترونى أومكالمة تليفونية حسبما يروق لك.
- **الهدايا:** إذا كان شخص تعرفه اختر الهدية العملية التى يمكن أن يستفيد منها وليس شرطاً أن تكون غالية فى الثمن .. أما الشخص الذى لا تعرفه فيكتفى بباقة من الورود. من الأفضل أن تقدم الهدية لصاحب الدعوة لتوجيه الشكر له شخصياً.
- **الدعوة :** لا تصطحب أى شخص غير موجهة الدعوة إليه .. وبالطبع ينطبق ذلك على الأطفال.
- **تناول الأطعمة أوالمشروبات:** لا تبدأ فى تناول أى شئ إلا بعد أن تحصل على الإشارة الخضراء من المضيف/ المضيفة وهى البدء فى الإمساك بالشوكة ومن هنا تبدأ أنت أيضاً.
- **المغادرة:** عليك باختيار الميعاد الملائم للرحيل .. وإذا كنت مدعو لتناول الغذاء أو العشاء يُحدد ميعاد مغادرتك المكان عند إشارة المضيف/ المضيفة باستعداده لذلك. لا تطلب أخذ الطعام المتبقى مطلقاً.



- **فوطة المائدة:** توضع على الفخذين (الحجر) بمجرد جلوسك على المائدة، لا تحاول فرد طياتها كلية لكى تحمى ملابسك فى حالة انسكاب الحساء أو أية سوائل بجانب فتات الطعام.
- **وضع الجلوس:** الاسترخاء مطلوب عند تناولك للطعام، لا ترتكز بكوعيك على المائدة وإنما احتفظ بهما على جانبى الجسم.

# تعلم فنون الاسترخاء

وسائل الاسترخاء المتنوعة رد الفعل الطبيعى للضغوط بعد معاناة الإنسان منها لفترة طويلة هو الاسترخاء : ضغوط استرخاء ضغوط استرخاء ... وهكذا ....

حتى يستطيع الإنسان أن يكمل مسيرته في الحياة ا المليئة بالأعباء .

ولا نستطيع دائماً أن نجزم بمدى صعوبة الحياة فهناك أيضاً الجوانب الحلوة التى نستمتع بها مهما وجدنا أمامنا من أعباء ومشاكل. وستجد هذه المتعة فيما يتبعه الإنسان من وسائل الاسترخاء والترفيه، وهذا يوم مخصص فقط لاسترخاء الأمهات ولجميع الفتيات (أمهات المستقبل) .



والتحدث عن وسائل الاسترخاء ممتع للغاية لأنه بوسعك ممارسته في أي وقت، كما أن وسائله متاحة للجميع .. فالاسترخاء هو الذي يعطيك الدفعة لكى تستأنف حياتك وأنشطتك اليومية.

## النتائج المذهلة للاسترخاء:

- يبطئ من معدل ضربات القلب.
- يبطئ من معدل التنفس.
- يقلل من استهلاك الأكسجين.
- يقلل من إفراز ملح الحامض اللبني والذي بدوره يقلل من فرص إصابتك بالقلق.

## وسائل الاسترخاء المتنوعة :

- هناك العديد من وسائل الاسترخاء، بوسعك اختيار واحدة منها تناسبك لكن مع الدوام عليها أفضل من ألا تمارس أيا منها:

### ١ - التأمل :

- هذه وصفة للتأمل هائلة:

١ - الجلوس في مكان هادئ مع غلق العينين.

٢ - إرخاء عضلات جسمك.

٣ - التنفس طبيعياً من أنفك.

٤ - شحن الطاقة الداخلية في كل مرة تخرج فيها زفير.

٥ - التخلص من آرائك السلبية التى تفكر فيها، والتركيز علي التأمل، كأن تتخيل صورة حلوة أمامك.

٦ - البقاء علي هذا الوضع الساكن لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة.

٧ - عند الانتهاء، أبق مكانك مسترخياً مغلق العينين لبضعة دقائق أخرى ثم افتحها وعليك بالنهوض تدريجياً.

٨ - ممارسة التأمل مرة في الصباح، ومرة قبل النوم.



### ٢ - التنفس العميق :

في حين أن التأمل يزيد السرعة التى تتنفس بها، لذلك فإن التنفس بعمق من الوسائل الجيدة لمقابلة الآثار السلبية وتخفيف حدة الضغط. ويتم ذلك بتمرين بسيط أخذ شهيق ببطء عن طريق الأنف مع مد عضلات بطنك، اخرج الزفير عن طريق فمك مع شد عضلات بطنك لإخراج كل الهواء من رئتيك. استمر علي هذا التمرين حتى تشعر بأن معدل تنفسك عاد إلي المعدل الطبيعي له وستشعر بهدوء نفس كبير.

### ٣ - إرخاء العضلات:

إرخـاء العضلات هو من إحـدى الطرق الناجحة والفعالة لعلاج الضغوط وأعراضها مثل: الصداع النصفي، الصداع العصبي، ارتفاع ضغط الـدم، القلق، والأرق. والهـدف من ذلـك هو إرخـاء العضلات وتخليصها مـن الإجهـاد التى تتعرض لـه عند حـدوث الاضطرابات النفسية.

ويتم أيضاً ذلك عن طريق القيام بتمرين بسيط للغاية:

- الاستلقاء علي الأرض علي الظهر مسترخياً.
- إرخاء الذراعين بجانب الجسم.
- شد عضلات الوجه لمدة خمس ثوان ثم إرخائها.
- شد عضلات الكتفين لمدة خمس ثوان ثم إرخائها.
- ونفس الخطوات تتبع مع باقي عضلات الأعضاء المختلفة:

الذراع – الأيدى .. الأرجل – البطن .. إلخ أى بدءاً من الرأس حتى أصابع القدم.

- بعد الانتهاء من شد جميع العضلات وإرخائها، استرخى قليلاً وأنت مستلقياً علي الأرض مع التنفس البطىء.

ستحصل علي النتيجة المذهلة من ١٠ – ٢٠ دقيقة.



### ٤ – الإطالة:

إذا أصابتك الضغوط، فمن الممكن أن تتأثر عضلاتك وتشعر بالألم في بعض أعضائك جسدك وخاصة الكتفين والرقبة، وللتخلص من هذه الآلام المبرحة عليك بممارسة أنشطة الإطالة:

رفع كتفيك لأعلي بجانب الرأس لبضع ثوان ثم اخفضهم لأسفل مرة أخرى حتى يتم استرخائهم، ثم عاود رفعهم مرة أخرى، وتكرار هذا التمرين من مرتين إلي ثلاث مرات.

٥ - الأنشطة الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية التى تعتمد علي الطاقة الهوائية بالخيار الجيد أيضاً فهى تساعد علي التعامل مع الضغوط بسلاسة أكثر، لأن الأنشطة الرياضية تساعد علي إحداث تغيرات نفسية بالجسم وتحرر العقل من أية أفكار سلبية تدور به. لكن لا تأتى هذه التمارين بأية نتائج إيجابية إلا من خلال المداومة علي ممارستها بشكل منتظم علي الأقل ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ٢٠ دقيقة في كل مرة وبمعدل متوسط، بالإضافة إلي أن الأنشطة التى يبذل فيها مجهوداً تأتى بنتائج أفضل.

٦ - الرياضات الوجدانية :

وهي بالمزيد من المحافظة علىالعبادات مع استذكار الاوراد اليومية والمأثورات الصحيحة .

## هل تستطيع أن تحدد ردود أفعالك السلبية تجاه الضغوط؟

١ - هل المشاكل البسيطة وما تقابله من إحباطات تؤثر عليك بصورة مبالغ فيها؟
٢ - هل مباهج الحياة وإن كانت بسيطة لا تفرحك؟
٣ - لا تستطيع التوقف عن التفكير في مشاكلك؟
٤ - هل تعانى من الشك الدائم؟
٥ - هل تبالغ في غضبك حتى في المواقف التى لا تستحق ذلك؟
٦ - هل أنت مرهق بشكل دائم؟
٧ - هل تلاحظ تغيير في أنماط النوم أو الطعام؟
٨ - هل تعانى من آلام مزمنة، صداع، أو آلام الظهر؟



على كل إنسان التفكير جيداً في هذه الأسئلة والإجابة عليها بمنتهى الصراحة حتى ترتاح على الأقل يوما واحدا في السنة ... وليتذكر الرجال انه يوم عمل شاق بالنسبة لهم ..

# المراجع


التطوير الذاتي عبر فرضيات البرمجة اللغوية والعصبية

د. أسامة صالح حريري

البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوم

هاري ألدر - بيرل هيذر

البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة

كارول هاريس

البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود

د. إبراهيم الفقي

آفاق بلا حدود

د. محمد التكريتي

مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية

جوزيف إوكونو - جون سيمورز

إحياء علوم الدين في القرن الواحد والعشرين

د. سعاد الحكيم

هكذا علمتني الحياة

د. مصطفى السباعي

هكذا علمني الغزالي

علاء الدين آل رشي

من الممكن أن تكون

د. هـ . السبعي

قوة التحكم في الذات

د. إبراهيم الفقي

منهج الممارس المعتمد

أ. لمى ولبنى الغلاييني

# المحتويات

# مركز الراية للتنمية الفكرية

**أسس عام ٢٠٠٢م بمبادرة من السيد مازن الدباغ والسيد علاء الدين آل رشي وبإسهام من مجموعة خيرة نبيلة**

مؤسسة ثقافية ناشرة تعني بالفكر الإنساني وتجلياته الإبداعية، وتسعى لبعث ثقافة منفتحة تعانق الآخر ، ولا تستبعده أو تقصيه ، وتنمي أنهار المعرفة بتغذيتها بفكرٍ حرٍ متجدد .

يقوم المركز على ثوابت وقسمات هوية الأمة الرئيسة ، ليؤصل مفاهيم حضارية مثل :

- العقلانية والرشد الفكري وهما ركيزتا البعث الحضاري المنشود للأمة.
- استلهام الدروس والعبر من الماضي ليعيش الحاضر ، بعينٍ مبصرة واستكشاف المستقبل بروحٍ متبصرة .
- التركيز على عوامل العطل والكلالة والاستنبات التي أدخلت الأمة في نفق الصوت لا الفعل ومحاولة الكشف عن جذورها ورصد تفرعاتها المتعددة، وصولاً إلى حلول لأمراضنا الفكرية والتربوية والنفسية والاجتماعية و...
- إغناء عقل القارئ العربي بما فيه المتعة والفائدة ، وجذب القراء بمختلف شرائحهم العمرية بإصدار ما يتفق مع طموحاتهم وينمي وعيهم ويفتح آفاق المعرفة أمامهم ..
- إصدارات أكثر تنوعاً وغنىً لوضع أسس جديدة في تفهم الذات والتعامل مع الآخر ، وذلك من قبل مجموعة من المفكرين المتميزين بفكرٍ حرٍ أصيل

# هنادي زيدان

✍درست الشريعة الإسلامية في معهد الفتح الإسلامي في دمشق

✍مديرة التسويق والعلاقات العامة في القسم النسائي في مركز الراية للتنمية الفكرية

✍حضرت دورات عديدة في البرمجة اللغوية والعصبية

✍ظهرت لها مقالات وآراء في صحف دولية

✍ساهمت في إعداد نصوص (سيناريو وحوار) لبعض الأعمال التربوية للأطفال ..

✍مزجت بين تدينها وإنسانيتها .. فعاشت العصر بتسامح ..

✍الحياة عندها صدقٌ ومسؤولية ..

✍تفخر بأنها أم لثلاثة أطفال ..

**حياة من أجل الحب ..**

دعوة لمصالحة الذات ووضوح في الرسالة ورسم ملامح غد سعيد وابتسامة رقيقة ..

**حياة من أجل الحب ..**

ترتيب الأولويات وكسر الرتابة ونفس هادئ ورفض للقلق ..

**حياة من أجل الحب ..**

فكر بعقلك ونظف حياتك ولون أيامك بالتفاؤل والعمل ..

**حياة من أجل الحب ..**

اربط الخيوط وراكم في الأعمال الصغيرة فهي بريدك إلى المنجز الكبير ..

**حياة من أجل الحب ..**

صداقة حقيقية لنفسك واعتماد على عقلك وتوكل على ربك ..

**حياة من أجل الحب ..**

أنت نسيج وحدك لك بصمتك الرائعة وإنجازاتك العظيمة ..

**حياة من أجل الحب ..**

صادق وعش الحياة وتعرف على الناس وعرفهم عليك من أجل الحب..

**حياة من أجل الحب ..**

اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا ..

**حياة من أجل الحب ..**

حول الموانع إلى دوافع واعتد على تسلق الجبال ..

**حياة من أجل الحب ..**

افهم ذاتك لتفهم الناس من حولك ..

**حياة من أجل الحب ..**

الحياة بنغمات عاشقة تعشق الخير وتحب البشر ..

**حياة من أجل الحب ..**

تأكيد على إنسانيتك ودعوة لتكون مفردة ملحوظة لا هامشية ..



